دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادٕ بن دوا مرضَن شفا)

پیارے کرشن ماوا مسرورؔ

دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادٕبن دوا مرضَن شفا)

دیسی دواتہٕ دیسی علاج

(دادٕ بٕن دوا مرضَن شفا)

مہاراج کرشن ماوا مسرورؔ

فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر کشمیر

کتابہ ہُنٛد ناو: دادٕنٛ دوا مرضَن شفا

مُصنف: مہاراج کرشن ماوا مسرورؔ

چھپن وٕری: ۲۰۱۲ء

مول: =/300 روپیہ

چھاپ خانہٕ:

کمپوزنگ: ایم ایس وانی

کتاب میلنُک پتاہ:

☆ روی ماوا، A-41، گیٹ نمبر ا، فریڈم فائٹرس کالونی، نیب سرائے،
نٔو دِل۔110068۔ کنٹیکٹ نمبر: 09810259954

☆ فنکار کلچرل آرگنائزیشن
پوسٹ بکس ۱۱۲۔ سرینگر۔ کنٹیکٹ: 9419092468

سرینگر: کتاب گھر، مولانا آزاد روڑ، سرینگر

جٔوم: کتاب گھر، کنال روڑ، جموں

یہ پُچھس

یہ کتاب

بہورا برادری ہٕنٛدِس

نامور گونماتھ مانہٕ جوسوری عطار،

پننِس مائِلس نندٕ لال ماوہ ٹاٹھی کوَلس

تہٕ

پننہٕ ماجہ یمبرزل ماوا، یٕمیٚ مےٚ کاشُر زبان گلہٕ گلہٕ آپر،

نذرانہٕ تہٕ ارپن کران

مہاراج کرشن مسرورؔ

''پرہیز چھُ یلاجہٕ کھوتہٕ بہتر''

أکھ پرٛأنی کہاوت

قدرتن چھُ اَسہِ اوتدپوٗک سٕہ سورُے سامانہٕ میسر تہٕ وفور تھوٗمُت یُیمہِ ستی أسی بیمار بونشہِ دوٗر رٲنکھو روٗزِتھ۔

کاشُر یلاج چھُ اَسہِ أندی پٔکی گلہن کٹہن تہٕ جڑی بوٗٹین ہٕنز زانکٲری تہٕ تِمن ہُنٛد ورتاو

تہٕ بیٚیہ

کھینہٕ چینہٕ کِہن چیزن منٛز کینہہ تبدیلی ہیچھناوان یُیمہِ ستی أسی صحت مند تہٕ تندرست روزَو

ترتیب

پیشِ کتاب

اگر گُلہم کأشرِ زبأنی تہٕ ادبس پیٹھ نظر ترٛاوو تیٚلہِ چھےٚ اِسہ صرف شأعری لبنہٕ یِوان۔ یَتھ زبأنی منٛز اۄنگجن پیٹھ گنز راونَس لایق افسانہٕ، ناولہٕ تہٕ تنقیدی مضمون آسَن سو زبان کوٚ تام ہیکِہ طألب علمن ہنٛز تشنگی پوٗرٕ کٔرِتھ۔ پرٛتھ کُنہ علمی زبأنی منٛز گژھن مختلف موضوعن پیٹھ کتابہٕ دٔسیاب آسنہ۔ اگر أسی اُردو زبأنی ہِندِس سرمایَس پیٹھ نظر ترٛاوو تیٚلہِ چھ اِسہ ۱۹۴۷ء برٛونٹھہ مختلف موضوعن پیٹھ کتابہ لیکھنہٕ آمژٕ یَتھ منٛز فلسفہٕ، نفسیات، سیاسیات، نباتات، اسلامیات، مصوری وغأرٕ موجود چھ۔ اَتھ منٛز یوسہٕ کأم عثمانیہ یونیورسٹی حیدرآبادَن کٔرمٕژ چھےٚ، سو چھےٚ تھٕکنٕ لایق۔ اگر اِسہ زبان زِندٕ آسہ تھاوٕنی تیٚلہِ پزِ اِسہ کأشرِس منٛز تمَن موضوعن پیٹھ کأم کرٕنی یِمَن ہنٛز وہرٛ ھے اِسہ چھےٚ۔ مہاراج کرشن ماوا مسرورٕ سنٛز کتاب 'دادبن دوا مرضن شفا' چھےٚ اَکھ اہم کتاب۔ اَتھ منٛز چھ مسرور صأبن مختلف کأشربن دَوہَن ہنٛز ووکھنے کٔرمٕژ تہٕ یِتی تِم بیوٚن بیوٚن دادیو خأطرٕ استعمال کرٕنکی طریقہٕ وہرٛ ھنأوی مٕتی۔ یہ چھےٚ کأشرِ زبأنی منٛز پننہ نوعیچ گوڈنیچ کتاب یوسہٕ کأشُر پرَن والین اَکھ نۆو تحریک تُلنٕچ دعوت دِوان چھےٚ۔ اِسہ پزِ مختلف موضوعَن پیٹھ پانہٕ لیکھُن یا ترجمہٕ کرُن یِیمہِ سِتی کأشر زبان اَکھ اہم سنگِ میل پرٛاوِ۔

جی آر حسرت گڈہ

سیکریٹری فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر، کشمیر

مختلف دٲدی تہٕ تِہُنٛد یلاج

تھپھ، ژٕر، عاٲرق پھٹُن

ٹزِل۔ زُکام۔ پوند۔ انفلونزا

ژاس۔ خوشک ژاس۔ بلغم ژاس

تم شاشٕ نمونیا۔ ٹی بی (سِلہٕ)

کلہٕ دود۔ مائی گرین

بلڈ پریشر

مرگی۔ لقوٕ۔ کلہٕ گیرُن۔ چکر یُن

نِندرٕ نہٕ یِنۍ۔ نِندرٕ زیادٕ یِنۍ۔

ورم

دَگ۔ پوٗرٕ جسمچ دَگ۔ کمر دود۔ اُڈجَن دَگ۔ کوٗٹھن دَگ۔ گاوٹ۔

وائے یُن۔

ہٹیک دود۔ ہوٗٹ لگُن۔

آواز بگُر گژھن ۔ ہٹس خراش ۔

زیو بڑ کنہٕ تیٚنز ۔ زیو پھٹٕنز ۔

اَسچہ بستہٕ ۔ اَسٕچ بدبوے ۔

دنٛدٕ دود ۔ دندٹکر ۔ دندَن کیوٚم لگُن ۔

دَندٕ نیٚر تھزُلن ۔ دندَن خوٗن یُن

دندَ ومنٛزٕ پاکھ نیرُن ۔

ماذ بیرَن دود ۔

کنُک دود ۔ کنَو منٛزٕ پَس نیرُن ۔ کنَو نہٕ بوزُن ۔ نَس سیر ۔ نَس بند گژھنہٕ ۔

اکی نکوارِشہہ گھسُن ۔ وُٹھ پھٹٕنز ۔

اَچھن ہُنٛد دود ۔ ووز جار ۔ زال ۔ موتیابند ۔

پیٚتہٕ پھپھُر ۔ گم گاش ۔ ڈگوش ۔

شوٗشہِ نار یٚک دود ۔ انفکشن شوٗشہِ نأرِس منٛز ۔ آب جمع گژھن ۔

یڈ دود ۔ بدہضمی ۔ پیچش ۔ دژ وکھ ۔ دستہٕ ۔ مُسِل ۔

ژوکہٕ ڈاکر ۔ پھکہٕ ڈاکر ۔ ایسی ڈیٹی ۔

معدَس منٛز گیس جمع گژھن ۔

ناف ۔

أندرمَن ورم۔ پَر أندرَم۔ آم تۂ خولہٕ۔

مآل نَہ آسُن۔ بوچھۂ نَہ لگنی۔

قبض۔ بواسیری۔

دِلُک دود۔ دل راوُن۔ دِلِچ دُبراے تیز گرٛھنی۔

دِل بِہتھ گرٛھُن۔

بلڈ پریشر۔ کم یا زیادٕ۔

شوگر بیمآری/ موٚٹ انسان چُھ بیمار بَن ہُنٛد گرٕ۔ تون چُھ بُربُثن

کزٛھنہٕ ماژُک دود۔ بوکہٕ وَچَن منٛزٕ کنی تۂ ورم۔

تِلہٕ پیٚتِس منٛزٕ کنی۔ کانٛبے۔

پیٚشابُک دود۔ بار بار پیٚشاب یُن۔ قطرٕ قطرٕ پیٚشاب یُن۔

پیٚشاب دُبارٕ یُن۔ پیٚشاب بند گرٛھُن۔ پیٚشابَس ستی خوٗن یُن۔

پیٚشاب نیرِتھ ژٕلُن۔ پیٚشابس پیٹھ کنٹرول نَہ روزُن۔

بچَن پیٚشاب نیرِتھ ژٕلُن۔ پیٚشابَس ستی سفیدی نیرٕنی۔

مردانہٕ دآدی۔ جنسی کمزوری۔ مردانہٕ طاقت بڑراونُک یلاج۔

گُردٕ دآدی۔ گُردَن منٛزٕ کنی۔

زنانہٕ دآدی ۔ ماہواری کم یا زیادٕ ںہٕ سپدٕنی ۔

ہسٹیریا۔ ڈپریشن ۔

لیکوریا۔

خونٕچ کمی ۔

ہأنٹھ زنانہٕ ۔

ڈیٚج پشتان ۔ ڈیوٚل بدن ۔

بُتھس گیٚنہٕ ۔ خوبصورتی بڑاونک نُسخہٕ ۔ یاوَن ویری ۔

زیوٚٹھ مَس ۔ زنانَن ہٕنز وَس ۔

مَس کرِہُن کرنک نُسخہٕ ۔

مَس سفید گژھن

بُتھ پُھٹ دِلک آنہٕ ۔

مُسلِکی دآدی: خأرِش ۔ کشُن ۔ دٕدر ۔ زخم ۔ دزُن ۔ میوٚند ۔ کھُر ۔
پھیپَھر ۔ ہونٕج ۔ شُتلی ۔ واوٕ پٕتر ۔

برٕتھ کنٹرول ۔

بوچھہٕ ۔

تِل پیٚتِس نار

نیٚندٕر

ماجہ ہنٛز کھون۔

عقل تہٕ یاداش تیز کرنُک نُسخہٕ۔

کینٛہہ مولِلہ تہٕ اہم گتھہٕ تہٕ نُسخہٕ۔

بُجر۔کینسر۔

کأشرِس یلاجَس منٛز ورتاوَس یِنہٕ وألی کینٛہہ اہم جُز

گوڈ کتھ

شروع چھس بہٕ کران تمس کائنات کِس مألکہٕ سندِ ناوٕ ستی یُس
امہِ کِس ذرس ذرس منز بسِتھ چھُ تہٕ یُس

رام تہِ چھُ تہٕ رحمان تہِ چھُ
یُس نور تہِ چھُ تہٕ ناران تہِ چھُ
یُس وندٕ تہِ چھُ تہٕ بہار تہِ چھُ
یُس پرزُک تہٕ لولُک امار تہِ چھُ
یُس پننہٕ آسنک پانٕے اظہار تہِ چھُ

بہٕ چھُس اَکھ کأشُر لیکن از کل پننہٕ ماجہ کشیرِ نِشہ دوٗر آسنہٕ باوجود چھم
ماجہ کشیرِ ہنز ماے رگن رگن منز برِتھ۔

مےٚ چھےٚ میٲنۍ کأشِر، خون کأشُر، رگہٕ تہٕ ماز کأشُر، جسمُک اَکھ اَکھ
تان کأشُر، دل کأشُر زبان کأشِر۔ مےٚ ییٚلہٕ گوڈٕ نِتھ لیکھُن ہیوٚت مےٚ
لیکھۍ افسانہٕ، شارٹ سٹوریز۔ شأعری کرٕم، نظمہٕ لیچھم، غزلہٕ لیچھم،

خوٗنس تہٕ رگَن منٛز جوش برَن وأٹلی بأتھ لیکھم مگر ییٚلہِ بہٕ رٕژھاہ بڑ وٕنٛھ پوٗکُس مےٚ زون زِیہ کأم چھےٚ واریاہ وٗکر ہۆرٕ تہٕ کران تہِ چھ۔ مےٚ لیوٗکھ پرٛ بتھ کُنہ موضوعَس پیٹھ۔ مےٚ چھُ اَکھ قومی بأتھ وۆنمُت۔

وٕتھو تُلِو بندوق جوانو تَس بدبختس لار کٔرِو
یُس زَن سانہٕ آزأدی زاگان تَسُند گرٕ مسمار کٔرِو
وٕتھو کٔرِو تُہۍ یکوٹہٕ سپدِتھ رتہٕ ژأنگس ہوندوول
عبرتناکھ سبق ہیچھنایوٗس پزٕ أژِو تُٔہۍ سُند مۆل
ٔکرِژ لِٹہِ دوکھ چھُ دیُتمُت تُٔہۍ بدبختَن
یِنہٕ تَس پیٹھ اعتبار کٔرِو
1965 ہِکس جنگس پیٹھ چھُم لیوٗکھمُت۔

ییٚلہِ لاوِ ذہنن گیرِ کران تیٚلہِ سپدان جنگ
ییٚلہِ ماجہ پنٕن اولاد کھران تیٚلہِ سپدان جنگ
ییٚلہِ ڈأنہٕ تہٕ رانٛشہٕ وآرانَن ہنٛزٕ انسانَن چھ اژان
ییٚلہِ موتہٕ ملأ یکھ بےٚ والیہ نرٛشان تیٚلہِ سپدان جنگ
آزأدی پیٹھ چھُم لیوٗکھمُت:

بُلبلو کر شانہ پوشن شالماًر آزاد گوٚو

رزٕ غولاًمی ہٕنٛزٕ ژھینٛتھ پیٚیہ اذ وطن آزاد گوٚو

1972 ہِکس جنگس پٮ۪ٹھ چُھ لیوٚکھمُت:

چنگیزی مُشر آیُون پیٚیہ مُشر آیُون جنگیز خان

نوِسرٕ ساًری موم گُری وُن یاد ظاًلم یحییٰ خان

مےٚ چُھ اَکھ لوکُٹ افسانہٕ لیوٚکھمُت:

''بےٚ ناوشہر''

تتھ شہرَس منٛز اوسنہٕ کانٛسی ناو

کانٛہہ ییٚلہِ کانٛسہِ پرٛژھان اوس 'ہےٚ کُس سَہ چُھک؟'

جواب اوسُس یِوان 'بہٕ'۔

جواب دِنہٕ وول اوسُس پرٛژھان ژٕ کُس سَہ چُھکھ؟

واپس اوسُس جواب میلان۔

'بہٕ تہِ چُھس بہٕ'

واریاہن اوس پرٛژھان۔ جواب اوسُس یِوان۔

بہٕ۔بہٕ۔بہٕ۔بہٕ

مے سونٛچ زِییِٚلہٕ أسی سأری بہٕ چھُ تیٚلہٕ کیاز تضاد۔

سارِنے ہُنٛد بہٕ چھُ اَکُے۔صرف شکلہٕ بدلأوِتھ۔

کرٛہُن تہٕ چھُ بہٕ۔سفید تہٕ چھُس بہٕ۔امیر تہٕ بہٕ۔غریب تہٕ بہٕ۔

اوٚزتہٕ بہٕ۔بمار تہٕ بہٕ۔

نعت،مزاحیہ شأعری تہٕ پروڈی تہٕ چھم لیٚچھمٕژ۔

کینٛہہ نمونہٕ چھِ پیش:

دروِیشا وۄتھ داما چیتھ

سرٛوگِہ کھوتہٕ سرٛوٗگ گوٚو آدم رَتھ

چرسی از کل گۄیہٕ درویش

مذہب گوٚو بس تھاوُن ریش

پزٕر باز از کل گۄیہٕ پاگل

ہند و نید کھوتہٕ میٹھ کأشر ال

اَکھ مشہور کأشُر بأت چھُ۔''یِنہٕ سَہ چشمن سرھ کرَکھ.....''

ازلَے اوسے نور پرٛیڈان کأشرِس قومَس مگر

از لگان ٹن واد پوڈر بُتھ تِمن ووذلاونَس

ازکران ماتم چھےٚ پٔزی پأٹھی کأشرٕن کأشرِ زبان
تِم اَنان انگریزی ٹیچر کأشرِ زبان ہیٚچھناوَنس

چھے بٔرِتھ مندورِ لیکن دِل ژٔےٚ چھے کوتاہ غریب
چھُکھ سمندر چھے نہٕ طاقت ترٛیشِہ داما چاوَنس

اَکھ نظم چھم وۄنمُت:

بڈِ کھوتہٕ بۆڈ نادان سُہ انسان یُس ذانان نادان بیٚیَن
تٔسی یوت گژھِ انسان وُنن یُس انسان وِنہ انسان بیٚیَن

دِل وأرِلس گژھِ بۆڈ دِل آسُن نتہٕ اوس نامسرورَس دِل
دلبر گۆژھ اِمہٕ قسمُک آسُن دِل کرِ ہے قوربان بیٚیَن

مےٚ چھُ أکِس روسی افسانہٕ نگار تہٕ ناول نگار میسکم گورکی سُنٛد اَکھ افسانہٕ ''انسان سُنٛد تھَنہٕ پیۆن'' کأشُر ترجمہٕ کۆرمُت۔ روسی بچن ہٕنٛدِ خأطرِ روسی لُکہٕ گتھہٕ لِکھنہٕ آمژ کأشُر ترجمہٕ کٔرِتھ چھُ مےٚ کأشرِس ادبَس

منزٕ اَکھ مولٕلہِ خزانٕک اضافہٕ کوٚرمت۔

گوڈنیُک کاشُر اخبار یُس آزادی پتہٕ کٔشیرِ منز شایع سپُد تمیُک ایڈیٹر آسنک شرف چھُ مےٚ حاصل۔ مرحوم دینا ناتھ نادم، حاجنی صاب، جناب ٹینگ صاب، مرحوم موتی لال ساقی صاب، موتی لال کیمو صاب تہٕ بیٚیہ واریاہ نامور شخصیژن ستۍ وتھ بیٚٹھ کرنٕک شرف چھُ مےٚ حاصل۔

بہٕ روٗدُس تقریباً ژون ؤری یَن کشمیر ٹریڈرس اینڈ مینوفیکچررز فیڈریشنہِ ہُنٛد جنرل سیکریٹری یوٚسہٕ تمہِ وقتہٕ کٔشیرِ منز سارِوے کھوتہٕ بٔڈ تہٕ سرگرم تجارتی انجمن آس۔ مرحوم دینا ناتھ مدن (پرنسپل گاندھی میموریل کالج) تہٕ مرحوم عبد السلام پارمو صابن چھُس بہٕ شکر گزار یِمَو مےٚ رہبری کٔر۔

تجارت تہٕ تاجرن ۱۹۸۰ء یَس منزٕ اَکِس مذہبی جلوٗسس پیٹھ لاٹھی چارج کرنَس خلاف گوڈنیُک کشمیر بند یمیٚ کٔشیرِ منز انقلاب اوٚن تہٕ سونچ بدلوو، آومیانی اپیلہِ پیٹھ باعمل۔ ساری سےٚ کٔشیرِ منز گوٚو گھنہٕ بل پیٹھہِ کھادَن یار، اوڑی، سوپور، کوپہ وور، ورمُل تہٕ سارِنے ضلہٕ

صدر مقامن، گامن کھو شہرن منز مکمل ہرتال تہٕ احتجاج۔ ۳۴ ایسوسی ایشنہٕ تہٕ مختلف تجارتی انجمنہٕ سپزٕ اَتھ منز شأمل۔

لیکن یوٗتاہ کرنہٕ باوجود سپزٕ نہٕ مےٚ تسلی۔ مےٚ دوٚپ زِ یہِ کرِ کأشرِس اَدبَس منز کینہہ الگ تہٕ بدوٗن کأم یُس اَتھ تہٕ امِہ کِس سرمایَس منز اضافہٕ کرِ۔ شأعری، افسانہٕ نگأری، ڈرامہ نویسی بیترِ چھےٚ واریہو کٲرتھ ترٛ اوٚمژٕ۔ تِمن گونماتن برٛ وٕنتھٕ کِنہ میوٗن لکھُن چھُ آفتابَس ژونگ ہاوَس برابر۔ کیاہ احد زرگر، شمس فقیر، رسول میر، مہجور صأب، نأدم صأب، کرشنہ جوراودان ہی گونماتھ ووتھٕ نابیٚہ۔

کیاہ پزٕ کاش رام کُرگامی سُنٛد کأشُر رامایَن یا مأنہٕ جُو عطار سُنٛد ہیوٗ کرشنہ اوتار ہیکیا کأنہہ وٕنتھ۔ سارِوٕے کرِے کوٗشش۔ لیکن کِتہٕ گرٛھنگھ خیال مرکوز۔ سٕے کِتہٕ چھُکھ۔ زمانَس آو انقلاب، فراغت نیٖگھ رٕٹتھ، وقت ژھوٹیوٗو، کأم زِٹھیِہ، سوٚنچن لوٚگ بدل ڈاریکشن، ٹیلی ویژن تہٕ الیکٹرانک میڈیا ہن بدلوو زمانہٕ۔ امی باسیوٗ مےٚ زِ یہِ کرِ کینہہ نوٚو۔

مےٚ دیُت أکر دوستن مشورٕ زِ کأشرِس ادبَس منز چھِ ہندو

میتھا لوجی کأشراونچ ضرورتھ۔ اوَے پچھ مےٚ وونخشن ہارتہٕ سورگگ وتہٕ بد"۔ اَتھ سوٚمبرِنہ منٛز چھُ مےٚ مألکہٕ سِنٛدِ بجرکی تمہٕ کتھہٕ مےٚ شأمِل کرِمژٕ یمہٕ کأشرِ ن گرَن منٛز سینہٕ بہ سینہٕ برٛونٛٹھ آسہٕ پکان۔ میأنی بُڈ بَبَن آسہٕ یمہٕ کتھہٕ میأنس مأجِس بوزناوِمژٕ تہٕ میأنی مألی بوزناوِتمہٕ مے تہٕ مےٚ کرِ قلمبند۔

کٔشیرِ منٛز آسہٕ از برٛونٛہہ ۵۰ وٕری بجلی یا الیکٹرانک میڈیا اوسنہٕ یوٗتاہ زورَن منٛز۔ اوَے اوس تمن دوہَن گرٕیک بزرگ شام سپدنہٕ پتے پننس عیالَس برٛونٛہہ کنہ بہناأوِتھ تمہٕ دھرمہٕ کتھہٕ یا لُکہٕ کتھہٕ بوزناوان یمہٕ تمَو پننِن بزرگن نشہ بوزمژٕ آسہٕ۔ مےٚ سونٛچو زِ بہٕ کرٕ کأشرِس ادبَس منٛز دوٚیمِن زبانَن منٛز لِکھنہٕ آمُت شاہکار ترجمہٕ۔ لیکن نہٕ چھُم تیوٗت علم تہٕ نہٕ تیژٕ تعلیم۔ باوَتھ گرٕ ھِ ترٛ ھ آسنہٕ یوسہٕ عام لُکن فکرِ ترِ۔ امہٕ خأطرِ چھُ لِکھن والین ہنا بون وُسن یا پرَن والین ہنا ہیوٚر کھسُن۔ از یوس بہٕ یہ کوٚشِش چھس کران اَتھ چھُ مےٚ ناو تھوٚمُت دیسی دواتہٕ دیسی علاج۔ اَتھ چھُ وجہ زِ میأنہ سَتھ پیرِ چھےٚ اَتھ کارَس تہٕ اَتھ یلاجَس ستی وابستہٕ روزمژٕ۔

أسی یتھ تہ مذہبس ستی وابستہٕ چھ تمہٕ کتابہٕ یا فلسفہٕ چھ وُنہ عربی، فارسی، ہندی یا سنسکرت زبانٕی تاہم محدود۔ کأشرِ زبانٕی منز کر واتہ یہ علم یا فلسفہٕ تہ چُھنہٕ معلوم۔ بہر حال وُن کہن چُھ بیٚین زبانَن منز لکھنہٕ آمُت یا وَننہٕ آمُت ادب، فلسفہٕ یا سائنس کأشراوُن سبٹھاہ ضروری۔ سائنسی ترقی چھےٚ ازتتھ عروجس وأژمژ زِ اَتھ منز چُھنہٕ سون وجودے کُنہ۔ کائناتس چُھ پرٛ ہتھ انِد ویٚوٚر یِوان ٹُلنہٕ۔ پرٛ ہتھ کانٛہہ پرِدٕ چُھ یِوان ژٹنہٕ لیکن سوچنٕس لایق کتھ چھےٚ زِ کأشرِ زبان چھا اَتھ قأبل زِ سُہ وہراوِمہ نوِ انقلابٕچ گرمی۔ ازچھےٚ گرٛ ھان سانہٕ نوِ پُیہ کأشر پرٛنس لکھنَس شرم۔ بہٕ چُھس نوجوان لکھن والین وَنُن یژھان زِ تِم کٔرِن بیٚین زبانَن منز وننہٕ آمُت یا لکھنہٕ آمُت شاہکار کأشرٲوِتھ پننہٕ مادری زبانٕی ہنٛز بٔڈ خدمت۔ ڈاکٹری یا قونونی کتابہٕ کأشرٲوِتھ کرِن تِم آیندٕ یِنہٕ والین نسلن فیضیاب تہٕ پانہٕ تہ سپدِن زندٕ جاوید۔

آئی ٹی ٹیکنالوجی کر ہیکہ کأشر زأنتھ یا سمجِتھ یا ورتأوِتھ۔ امِہ خأطرِ چُھ أمی نصف وأنس انگریزی زبان پرٛنس لکھنس تہٕ سمجھنس منز ضایہ کرِنی۔ کیاہ کأشر زبان ہیکیاہ پننہٕ طور تمن مولین خزانَن ٹھانہٕ

تُلِتھ یوٚ تام اِنگریزی زبان واتان چھےٚ یا وٲژہِرٕ چھےٚ۔ کم کم فلسفہٕ دان چھ ازتام پٲدٕ گمتی یِمو روحانیت وٕ تتھ سماجی انقلاب اوٚن۔ أکی ان پرٛ ھ گژیسی اژکن اوٗن صرف زبانٕ ہٕنٛدِس بل بوٚتس پیٛٹھ سٕہ انقلاب یُسٕہ پتی مسو دہو پندہو وٕری یوٚ پیٛٹھٕ تھمانٕے چُھ۔

اگر أسی تنگ نظریہ تہٕ تعصب ترٛٲوِتھ کاشرِ زبانٕ خدمت چھ یَژھان کرٕنی اسہ پزِ سارِنے مذہبی کتابن تہٕ فلسفن کاشرِس منٛز ترجمہٕ کرُن یتھ سانٛ نظر وسیع گژھِ تہٕ تہٕ سانٛ وُڈو گژھِ لامحدود۔

میٲنۍ زان

یِتھہٕ پٲٹھۍ انگریزی دوا کِنَن وٲلِس کمسٹ چھ وَنان یِتھے پٲٹھۍ چُھ دیسی دوایا جڑی بوٹِین ہُنٛد تجارت تہٕ ورتاوَن وٲلِس عطارونان۔ عطار گوٚو عطرٕ کِنَن وول تہٕ سماجَس منٛز خوشبو پھہلاوَن وول تہٕ أکھ ہیے عطار ہِنٛد بن شانٛن پیٹھ اَس حکمت دٕ رِتھ۔ حکیم اوس صرف کتابی علم زانان تہٕ نُسخہٕ لکھان تہٕ تمہ پتہٕ اوس تَتھ علی صورت دِوان عطار۔ سُہ اوس زانان زِ کوس جڑی بوٹی کِمہ شکلہِ چھے۔ کِتہ چُھ پٲدٕ سپدان، کَتھ داَدِس چُھ دواتہٕ کُس دوٚیم ہیکہِ اَمیُک متبادل اَسِتھ۔ شوٚدھ دوا حاصل کرُن، ورتاوُن تہٕ وفور تھاوُن اَس أکھ ہیے عطار ہِنٛز ذِمہٕ داری۔ از چُھ کٔشیرِ منٛز کارنجار بدست گلکار کرنہٕ یِوان۔ تِم چھنہٕ ہرکان برگ سناءتہٕ برگ حناء، چوب چینی تہٕ ریوند چینی، رس اشُد یا سلاجیت، برگ نیم یا برگ لیوم فرق کرِتھ۔ بیمار کِتہ ہیکہِ بلتھ۔

عطار اوس پیر در پیریہ ساٲرے زان برٛ وٚنہہ پکناوان تہٕ اَتھ بلبوتس پیٹھ رٕ دیہ ناسازگار حالاتَن منٛز یہ کٔشیرِ منٛزے۔ أکھ شرٛ وٕپرٛ ووتہٕ

وۄپز ووپنُن وجود پننِسے وطنس منز۔ کٔشیر چھےٚ گوڈٕ پیٹھے روحٲنی بزرگن
ہنٛز علمی تجربہٕ گاہ آسمٕژ تہٕ یُس تہِ اَتھ سفرَس منز شٲمل اوس یَژھان
سپدُن تِمس اُس گوڈنچ نظر کٔشیرِ پیٹھ پیوان۔

روحٲنیت چھےٚ اَکھ سوچ، اَکھ نظریہ، اَکھ عبادت، اَکھ طاقت
یُس پزٕ بتھ کانٛہہ حٲصل کرنہٕ خٲطرٕ کٔشیرِ یُن اوس یَژھان۔ کٔشیرِ چھُ
وارِیاہن حملہٕ آورَن ہُنٛد قہرِ تہٕ برداشت کرُن پیوٚمُت تِکیازِ تِم آسی
پنُن نظریہ لُکن منز پھہلاوُن تہٕ کٔشیرِ ہنٛزٕ خوبصورتی ہُنٛد ویٚہرٕ ٹُلُن
یَژھان۔ ریشویت آسی نہٕ تِم سمجھان تہٕ اوے آسی تِم زور زبردستی یا
طاقتہٕ سِتی پنُن نظریہ بزٕ وٕنہہ پکناوان۔ کٲشرِ بٹہٕ یِم اَتھ نٔوِس نظریہ
ہَس سِتی اتفاق یا مطمئن آسی نہٕ تِم آسی کٔشیرِ منز ژلنَس مجبور گژھان تہٕ
ملکہٕ کِین بیٚین بیٚین جایَن ہجرت کران۔

پٹھان راجس منز سپدَن وول ظلم تہٕ جبر بنیو کٔشیرِ منز بٹہٕ ژلنُک
اَکھ خاص وجہ تہٕ اَتھ دوران یِم نہٕ ژٕلتھ ہیٚکی تِمو کوٚر پنُن یزت تہٕ
اوزکہٕ بچاونہٕ خٲطرٕ یِتہٕ کِین اکثریت والین لوٗکن ہنٛدی پٲٹھی وتھہٕ
بیٹھ، پلو پوشاک تہٕ رکھ اختیار یُس تِمہٕ وزِ مُروج اوس۔ کسابہٕ، پھیرَن
کھووُر چندٕ، پوٗژ، روپیہ زیورات سپدِ کمن تہٕ ژٕلَن والین کہن بٹہٕ

گرَن منز رأتیج ییمہِ کِنۍ یم ژٕلی ٔمتٕن بٹَن بڑ وٕنہہ کنہ گوڈٕ باہرے (Outsider) تہٕ پتہٕ بہورے ناوٕ ٔستی زانہٕ آیہ۔ یم کاہ گرٕ گٔے أکی ہے جایہ روزنٕس مجبور تہٕ اَتھ جایہ پیٚو وناو بہوٚرۍ کدل۔

امہِ پتہٕ ییٚلہ ژٕلی ٔمتی بٹہٕ واپس آیہ تِموٚ گرۍ نہٕ پیٚتہ روٗدی ٔمتی تِم گہہ بٹہٕ گرٕ پانٕس ٔستی شأمل تہٕ نہٕ کوٚرُکھ یمن ٔستی روٹی بیٹی ہُنٛد رشتہٕ۔

یم گہہ گرٕ پیٚیہ الگ تھلگ تہٕ تِہنٛز اقتصأدی حالت روٗز پَتھ کھورِ۔ یِموٚ کوٚر پنُن اوزقہٕ حأصل کرنہٕ خأطرٕ لوٗکُٹ موکُٹ تجارت اختیار۔ اَتھ برعکس ییٚلہ ژٕلی ٔمتی بٹہٕ واپس آیہ تِموٚ اُس علم تہٕ تعلیم حأصل کٔرتھ پنٕنہٕ خأطرٕ اَکھ بہتر مقام حأصل کوٚرمُت ییمہِ کِنۍ یم جان جان سرکأری عہدن پیٹھ تعینات سپدی۔ اَتھ برعکس پیٚتی روٗدی ٔمتی بٹہٕ گرٕ روٗدی پسماندٕ تہٕ واریاہَن گٔتھن منز پَتھ۔ اَز ییٚلہ کرٕیرِ کی نیٚنہ موٗنڈ کھِ تہِ کُھلہٕ سمندرَس منز دڑایہ، پڑ ٔتھ کأنسہِ کوٚر پنُن مقام حأصل۔ بہورا برادری ہنٛدی بچہٕ دڑایہ تعلیمی، تجارتی تہٕ اقتصأدی معاملن منز شانہٕ بہٕ شانہٕ دوٗیمن برادری ہنٛدٕ ٔن بچن ٔستی۔

بہورا برادری منز چھ واریاہ گونماتھ ٔژھی ٔمتی یمن اگر دیسی ادوایاتن ہُنٛد لقمان ... آیہ کِنہہ حکیم ... جو، حکیم مانہِ جو،

حکیم مادھو جُو، حکیم ست رام، حکیم دینہ جُو، حکیم شرندر جُو، حکیم دامور شاہ آبادی۔ یِمن اَسی حکیم مشورٕ ہوٕان۔ یِمَو آسہٕ نہٕ مندورے یاژ بناوِ مژٕ بلکہ اَسی غریبن غرباتن مُفت یلاج تہٕ دوادِوان۔

کٔشیرِ منز یِم نامور حکیم چھِ اَسی ءتی تِمن منز چھُ اَمہٕ حکیم، کاشہِ حکیم، حکیم قدرت اللہ، مامہ حکیم، حکیم غلام رسول، حکیم شامہ بھٹ، حکیم محمد شفیع دانا مزار وغارٕ۔ یِمَو سارِوٕ ے چھِ کاشرٕن ناوٕیٔنز لایق خدمت کٔرمژٕ تہٕ ژھونگہِ ٹُلوٕ ءستی یِہنز بیمارِ ٹھیک کٔرِمژٕ۔

وید چھُ وَنان زِ معبودس تام واتنچہ چھےٚ ژور وَتہٕ اَکھ گوٚو گیان۔ گیان گوٚو علم یُس حاصل کرنہٕ خاطرٕ اَسہ تنگ دأیرٕ منزٕ نیرِتھ کھلہٕ آسمانَن ہُنٛد سیر پزٕ کرُن۔ عقل تیز کرنہٕ خاطرٕ چھُ گیان ضروری۔ گیان حاصل کٔرِتھ تَتھ پیٹھ عمل کرٕنی گوٚو دھیان یعنی زٕبتھ دیٚن۔ گیان حاصل کٔرِتھ یُس تہٕ فلسفہٕ سون دل تہٕ دماغ مُشکس کرِ۔ تَتھ پیٹھ عمل کرٕنی چھُ واتناوان منزِلس۔

کرم گوٚو یِہ کینٛژھاہ عمل اَسی اَتھو، کھورَو، نرِو، زنگَو، یا جسمکہ کُنہ تہٕ تانہٕ ءستی کرَو یَتھ منز دِل تہٕ دماغ تہٕ شأمل چھُ، واتناوِ اِسہ منزِلس۔ اَسی ہیکو نہٕ کرم کرنہٕ بغارٕ اَکِس ژٕہس تہٕ روٗزِتھ۔ اوے

چھ رُت سوچُن، رُت ورتاوُن اہم تہٕ لأزم۔ اَمہِ خأطرٕ چھ رُت ابیاس یعنی رُت عادت پانناوُن ضروری۔ ابیاس (عادت) چھ ٹھُس زہرس تہٕ مُدریرِ کی پأٹھی کھوان۔ دھیان گوٚو پننِس دِلس منٛز مألکہٕ سنٛز کانٛہہ صورت، کانٛہہ تہٕ وصف، کانٛہہ تہٕ طاقت یا بجَر پانناوُن تہٕ تتھ منٛز لَے سپدٕنی۔ بھکتی گوٚو لولُک انتہا۔ پزٕ بتھ کانٛہہ وجود خدایہِ سُنٛدُ ے تہٕ اظہار زانُن تہٕ تٔمی سنٛز خدمت خدا زأنتھ کرُن۔ خدمتَس چھ اَکھ سہٕ معاوضہٕ یٚمیُک ردِعمل نُورٕ چھ۔ نُور چھ انہٕ گٔٹس منٛز گاش ہاوان تہٕ وَتہٕ ہاوُک بٔنتھ اذلٕچ اَنہٕ گٹہٕ کاسان۔ انسان چھ اَکھ سہٕ ابدی خزانہٕ لبان یُس ابدی تہٕ چھ تہٕ ازلی تہٕ، اول تہٕ چھ آخر تہٕ چھ۔

عیسأیت چھ وَنان زِ انسان سنٛز خدمت چھےٚ سارِوے کھوتہٕ بڑ عبادت۔ یہ کرَنس چھےٚ واریاہ وَتہٕ۔ کانٛہہ تہٕ قدم یُس اسہِ امہِ جذبہٕ ستی تولَو یا تولُنٛک سَنٛز کرَو یٚمہِ ستی انسانَن فیض واتہِ چھ اَکھ عبادت۔ سأنی کرَم، سون سوچ چھ سون مستقبل بناوان۔ أسی یوس عمل اَز کرَو تٔمیُک ردِعمل چھ گراسعی تہٕ گرابزٕ وٕنٛتھ کُن نیران۔ یہ چھ قونونِ قدرت۔

مسرور

بمار اَسُن کیٛاہ گوٚو

بمار چھُ آسان دوٚیہِ قسمُک۔ اَکھ جسمٲنی بمار، دۆیُم ذہنی بمار

یٚمِس آلرٕ ٹہ نیٚند رِ آسہِ نال وۆلُمُت

یُس کھیتھ چیتھ ہِ ٹہ آسہِ نبٕ ٹہ سوٚت

یٚمہِ بہہ موٚنڈ آسہِ ژامٕژ

یُس پانہٕ کٲم کرنہٕ بجایہ بیٚین آسہِ محتاج

یُس کَتھہٕ زیادٕ ٹہ عمل کم آسہِ کران

یُس بدمزاج آسہِ

یُس پنٕنی کَتھ مٲنراونہٕ خاطرٕ ہلکٲری ہوٚنس ہیوٗ اگادِ گرٕژھِ

یٚمِس خودغرضی ہنٛز رَگہٕ آسَن دَوان۔

یُس صرف اَکھ ٹہ ٹہ پنٕنی آسہِ کران۔

یُس صرف مٲلِس ماجہِ ہُند ناو ٹہ دولت خرچاوَنس آسہِ تیار

یُس پنٕنٮ۪ن عاًبن ورُن تہٕ پرٕدٕ تھاونہٕ خاًطرٕ بیٚیہ سُنٛد عاًب ووکھناوِ۔

یُس ماًلکہٕ سِنٛدِس ذُریاتس پنٕنہٕ مفاد خاًطرٕ قوربان کرِ۔

یُس مار کھٮ۪تھ تہٕ سوے کاًم کرِ یوس نہٕ کرنہٕ خاًطرٕ تٔمی مار کھیٚو۔

تیٚمِس کھورَن پھرٛ اٹہٕ تہٕ وُٹھ پھٕٹمٕتۍ آسَن۔

یَس بدنس بدبوے تہٕ رمال مٕکر آسِہ۔

تِہٕتھس شکس لدٕس خاًر کرُن گوٚو خدایَس ستۍ وار کرُن

یُتھ شخص روزِ دوہے ذہنی بیمار

تِکیازِ أمِس چھ وٕنۍ وٕنۍ تہٕ کُنۍ بٹہٕ گرٛشان

یہ چھُنہٕ سمجھان نہٕ چھُ سمجھُن یژھان۔

صحت مند گُس چھُ

سُہ انسان چھُ صحت مند تیٚمِس اسُون موکھ، پھولُون ڈبکہٕ، کمر سیوٚد، شرِیر مضبوط، دند صاف، بوچھہِ تیز، ہضمت ٹھیک، قدرت کٔبن وسیلن ویٚہُر تلِہ۔ تھکاوٹ بغأر کأم کرنٕچ ترٚپ آسٕنۍ۔ تیٚمِس ژم نرم، وُٹھ ووزٕلۍ، کھور پھرٕ اٹو ورأے، مَس کرٕہُن، سینہٕ کھوٚل کمر توٚن، عأس بدبوے ورأے، عأرق بدبوے ورأے۔ نم گلاب۔ تیٚمِس کِنہ پلَن پیٹھ تہٕ میٹھ نیٚندر پیٚیہِ۔ مقرر کرِی ٕمتِس وقتس پیٹھ دوہ دِشہ یڑ آسہ صاف کران۔ اِمہ علاوٕ تیٚمِس اراد مضبوط، کتھِ منٛز میچھر۔ دوٕیمبن خوش یِنہٕ وول تہٕ دوٕیمبن خوش تھاوَن وول کانٛہہ تہِ کأم دِلہٕ جانہٕ ستۍ تہٕ خوش اسلوبی سان انجام اِنہ۔ تیٚمِس وٕتچ قدر آسہِ۔

مقرر کرنہٕ آمٕژ پڑ لِنہ کتھہٕ تہٕ اصول نِو اندازٕ انجام دِنہٕ وول گوٚو گونماتھ۔ گونماتھ ہنٛز کتھ چھےٚ انسان ہنٛدِس دِلَس کیوٚ دِمٲغس اثر ترٛاوان۔ موخصر یہ زِ صحت مند انسان چھُنہٕ کانٛہہ تہِ کأم کرنَس ولِہ کران۔ بلکہ اَسان تہٕ گندان آلرٕ بغأر عقل استعمال کٔرِتھ سخت کیوٚ سخت کأم انجام دِوان۔ صحیح وقتس پیٹھ صحیح کأم کرَن وول چھُ عقلمند کیوٚ صحت مند۔

انسأنی ڈھانچہ

نٔبِرم تہٕ أندرِم

یُس أڈجن ہُنٛد کرٛژ گردنہِ پیٹھ ریٖکہ أڈی جِہ تام چُھ تتھ چھ وٕنان تھٔر کوٚنڈ (Spinal Chord)۔ یہ تھٔر کوٚنڈ چُھ أکِس ماز موٚنڈِس انسأنی صورت دِوان تہٕ کھڑا تھاوان۔

قدرتن چُھ اَتھ تھٔر کٔنڈِس ستٕۍ پننہِ کارگری ستٕۍ مختلف انگ جوٚڑی متٕۍ، وِپرٲوی متٕۍ تہٕ شرٛ وپرٲوی متٕۍ۔ گویا تتھہٕ پأٹھی اَکھ کرٛال بانہٕ چُھ تھُران تہٕ اَتھ میٚژِ مختلف صوٗرٕژ چُھ دِوان تتھے پأٹھی چُھ اَتھ تھٔر کٔنڈِس پیٹھ نٔبر کُن ژٕر، زنگہٕ بیترِ تہٕ أندرکن باقٕے باقٕے أندرِم تان فِٹ کٔری متٕۍ۔

انسأنی جسمَس منز اندر اژنچہ وَتہٕ

یَمن وَتن ہُند تعداد چھُ نو ۔ 9

عأس

نکہٕ وأرٕ

نَس

زٕ أچھ

زٕ کَن

مُسلہٕ

زل جاے

تہٕ مل جاے

گُنہ تہٕ بیمارِ ہنٛدی جراثیم چھِ یمہٕ وِ ے وَتَو کِنۍ انسأنی جسمَس اندر اژنچ کوٗشش کران۔

سانہِ جسمُک رأچھ دَر جراثیم چھُ گراہ یمن نیٚبری کِنۍ ژلہٕ راوان تہٕ گرا

چھ یم سائنس رأچھ در جراثیمس کمزور کرِتھ اندر اژنس کامیاب سپدان۔ یم ووپَر جراثیم اَندراژنہٕ ستۍ چھ أسۍ بیمار سپدان۔ یِیمہٕ تہٕ دادِکۍ جراثیم اندراژَن تمہٕ قسمُک دودتہٕ چُھ ووتلان۔ نزل، ژاس، شانٛش، نمونیا وغارٕ چھ یِمنے ووپَر جراثیمن ہنٛز مہربأنی۔

ناصاف آب چھ دژ وکھ، دستہٕ، مُسِل، یوٚ ڈ دود، کاثٕبے وغارٕ دادٕن ہُنٛد بأعث بنان۔ کُتھ دأدِس کُس تان چُھ ملوس سپدان تتھ کرٕ وبژ وٕنٛتھ کُن ووکھنَے۔

دأدِس چُھ دوا کرُن ضروری لیکن کُس دوا کتھہٕ پأٹھۍ چُھ استعمال کرُن تہٕ زانُن چُھ ضروری۔

کأشرِس یلاجَس منٛز یم طور طریقہٕ استعمال کرنہٕ خأطرٕ ورتاوَس چھ تِمن منٛز چھ:

شربت بنأوِتھ گوٚو آبَس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ

شیرٕ بنأوِتھ

عأرق کڈِتھ یا قہوٕ بنأوِتھ

غرغرٕ کرِتھ

سوٗنف بنأوِتھ یعنی بأریک پوڈر بنأوِتھ صافہٕ چھانتھ

موربہٕ بنأوِتھ

خمیر بنأوِتھ

کُشتہٕ بنأوِتھ

جُلابہٕ دِتھ

ٹکورٕ کٔرِتھ

مہلام لأگِتھ

گرم آبہٕ کھور چھلِتھ

آب شوٗے کٔرِتھ

لوسہٕ آب شیرِتھ

مألِش کٔرِتھ

ٹکورٕ کٔرِتھ

موٗٹھ دِتھ

لتہٕ موٗنڈ کٔرِتھ

مُشک دِتھ۔

اطریفل بہہ وِتھ

انگریزی یلاج تہٕ دیسی یلاج

کٔشیرِ منز انگریزی یلاج یعنی الوپیتھک یلاج مُروج گژھتھ گیہ نہٕ وُنہ ہتھ ؤری تہِ پۄرٕ مگر امہ برٛونٛہہ یُس یلاج مُروج اوس سُہ اوس دیسی یلاج (آیورویدیا یونانی) یلاج یُس صرف أندی پٔکی جڑی بوٹیو تہٕ اَسہ أندی پٔکی گاسہٕ کیچھو یا گُلو کٹو ستی کرنہٕ اوس یِوان۔ امہ علاوٕ آسی واریاہ تِتھی چیز یمن منز مصالحہٕ، ہاکھ سبزیہ، میوٕ وغأرٕ استعمال کرنہٕ ستی سانٛہن دادٕن یلاج چُھ سپدان۔

أسی یُس تہٕ کھٕنٛ ازکل کھوان چھ تتھ منز چھ تم سأری چیز سانیٛو عأقل بزرگو شأمل تھأوی ستی یم سانہٕ نشونما خأطرٕ اہم تہٕ ضروری چھ۔

مرٕزٕ وانگُن کوتاہ ٹیوٹھ چُھ یہ ونٕنچ چھنہٕ ضرورت لیکن اَتھ منز چھےٚ کینسرٕ ٹھیک کرنٕچ صلأحیت۔ آنچارُک ناو ہنہٕ ستی چُھ أسس آب یِوان مگر غذا شرٛ و پراوٕنس منز چُھ مدد کران۔ یَس نہٕ بوچھِ آسہِ تِمس چُھ مأل پھیرناوان، لیٚدرِ چھےٚ سانٛہن أڈجہن طاقت دِنہٕ وول مصالحہٕ، روٗنگ چُھ دِلہٕ کِس دأدِس دوا، کونگ چھ مَردَن ہنٛز مردانگی طاقت

بخشان، سبز ترکارِ چھےٚ اُچھن ہُنٛد گاش بڈراوان تہٕ برقرار تھاوان۔ ہند چھےٚ بوکہٕ وچَن ہنٛز کارکردگی ٹھیک کران۔ موٚ چھُ بطورِ دوا اکھ نعمت۔ اَکھ ژوٚنٹھ دوہ دِش کھینہٕ سٟتۍ پیٚیہٕ نہٕ ڈاکٹرس گرٕ ژھنٛچ ضرورت۔

یِتھے پاٹھۍ چھےٚ باقٕے سبزِیہ یا باقٕے موٚ یا مصالحہٕ مختلف دادٕبن دوا۔ دان، اَمب، کیلہٕ، ہہند وہند، خربُز، لیوٚم وغارٕ سأری چھِ پننہٕ پننہٕ جایہ اہم تہٕ لأزِم۔ یِمن سارِنٕے چیزن ہُنٛد تأثیر چھُ سانہٕ بزرگو مُندِ تھ تھوٚمُت۔

کأشُر یلاج چھُ کولبٕ کٹبٕ یا جڈی بوٹیو سٟتۍ کرنہٕ یِوان۔ تہٕ اَتھ منٛز چھِ اُسی کُنہٕ کُلِکۍ پَن، کُلِکۍ دٕلِل، کُلِکۍ پوٚش، کُلِکۍ موٗل، کُلِکۍ بیٛالۍ، کُلیٛک رَس یا کُنہٕ سٟتۍ یِمن سارِنٕے کُلبن ہنٛدی انگ یکوٹہٕ استعمال کران تہٕ مختلف بیمارٕبن تدورُک کران۔ اَتھ یلاجس چھُنہٕ کانٛہہ سایڈ ایفکٹ یُس نوقصان واتناوِ تہٕ اَتھ برعکس چھُ انگریزی یلاج اَکھ دود بٔلراوان تہٕ بیا کھ دود ووتلاوان۔ انگریزی یلاجس منٛز دوہن کمیکل تأثیر آسنہٕ کِنی چھُ تِمن فأید کم تہٕ نوقصان زیادٕ۔ کینٛہہ جڈی بوٹی چھِ اَسہٕ مأدأنی علاقَن منٛز دٟسی یاب سپدان، کینٛہہ وَنن تہٕ ویرانٕن منٛز تہٕ کینٛہہ دریاو

بٔڑھبن ، تھدبن کوہَن تہٕ کینٛہہ کوہسارَن منٛز حاصل سپدان۔ کینٛہہ دوا چھ گرم علاقَن منٛز تہٕ کینٛہہ سرد علاقن منٛز حاصل سپدان۔

کینٛہہ چھ تاپَس منٛز ہوکھناوِتھ پٔنُن تاثیر دِوان تہٕ کینٛہہ چھ شِہلس منٛز ہوکھناوٕنی ضروری۔ اگر نہٕ تہٕ کرَوتیٚلہِ چھ تِہُند تاثیر زائیل سپدان۔

حکمت اُس سینہٕ بہٕ سینہٕ اکہِ پیٖرِ پیٹھ دوٚیمس پیٖرِ تام واتان۔ یِتھہٕ پاٹھی اوس اَتھ واریاہَن پیٖربن ہُند تجربہٕ حاصل سپدان۔ نیچِوِ اوس مأکِس نِش ہیٚچھان تہٕ مول اوس بُڈی بَبس نِش۔ امِہ سٟتی اوس اَتھ واریاہن پیٖربن ہُند تجربہٕ تہٕ ورتاوشامل۔

یِمہٕ جڈی بوٹی أسی بطورِ دوا استعمال چھ کران تِم چھ مزازٕ مطابق الگ الگ تاثیر تھاوان۔ کانٛہہ چھ گرم مزازٕ وألِس فأیدٕ کران تہٕ کانٛہہ سرد مزازٕ وألِس۔ یِتھہٕ پاٹھی انسان سُند مزاز چھ بیٚون بیٚون۔ دواہ جڈی بوٹی تہٕ چھ الگ الگ مزازُک۔ کانٛہہ چُھ گرم، کانٛہہ سرد، کانٛہہ بأدی، کانٛہہ ٹیٚوٹھ، کانٛہہ موٚدُر، کانٛہہ ژوٚک، کانٛہہ زہریلہٕ، کانٛہہ نشہٕ آور، کانٛہہ سٟتی اثر کران تہٕ کانٛہہ واریاہہِ کالی۔ کانٛہہ دوا یا جڈی بوٹی چھےٚ استعمال کرنَس سٟتی فأیدٕ کران تہٕ کانٛہہ چُھ وارِیاہ کال گٔرِھتھ

(یعنی پڑ ون گرٕ ھتھ) فأیدٕ مند مثلاً پڑ ون گبو، پڑ ون گور یتھ جایہ لگِہ تتھ جایہ لگِہ نہٕ تازٕ۔

کانٛہہ دوا چُھ خاألی میا دَس یا کینٛہہ کھتھ چیتھ استعمال آسان کرُن۔ کانٛہہ سکلے، کانٛہہ شونگَن وزِ ، کانٛہہ دودَس ستّی، کانٛہہ آبَس ستّی۔ بہرحال أکِس حکیمَس گرٕ ھِیہ نظرِ تل آسُن ضروری۔

اَنفکشن تہٕ اَنفکشنَس ہِستۍ بچنہٕ واجنہ تبدیلیہ

اَنفکشن کِتھہٕ پأٹھۍ چھُ سپدان:

اَنفکشن چھُ مختلف طریقو ہِستۍ أکِس انسانَس پیٹھ دؤیہ مِس انسانَس ترَان۔

۱۔ اَتھواس کَرنہٕ ہِستۍ۔

۲۔ نالہٕ موٗت کرنہٕ ہِستۍ۔

۳۔ پوٗندِ یا ژاسہِ ہِستۍ۔

۴۔ گنٛدِ باتھ روم استعمال کرنہٕ ہِستۍ۔

۵۔ اَکھأکۍ ہِنٛدۍ پلَو لاگنہٕ ہِستۍ۔

۶۔ مُہٕ ٹوپَو ہِستۍ یا کیٖموکرٕ پلو یا مُچھو ہِستۍ۔

۷۔ پیشاب یا تھوکِہ ہِستۍ۔

۸۔ عأرقہٕ ہِستۍ۔

۹۔ خوٗنہٕ سرنٛج ناصاف آسنہٕ ہِستۍ۔

۱۰۔ لاگ دار بیمارن ہِنٛدِ و وتھنہٕ بِہنہٕ ستیٚ۔

انفکشن ستیٚ چھےٚ یِمہٕ تبدیلیہٕ یِوان:

۱۔ بار بار اَتھن کھوٚرن عاَرق پھٹان۔

۲۔ کاٛم کرنہٕ ستیٚ یا کاٛم نہٕ کرنےٚ تھکاوٹ سپدان۔

۳۔ لگاتار دَستہٕ یا مُسِل۔

۴۔ اَس خوشک گژھان یا اَسَس بستہٕ گھسان۔

۵۔ لگاتار خوشک ژاس۔

۶۔ کُنہِ تہِ جسمہٕ کِس حِصَس دَگ۔

۷۔ تناو۔

۸۔ نِندرِ نہٕ ییٚنۍ۔

تشخیصِ مرض

ایلوپیتھی یلاجَس منز چھ مختلف قسمک ٹیسٹ کرنہٕ پیتے کُنہِ بیمارِ ہُنْد تشخیص یِوان شقہٕ کرنہٕ لیکن دیسی یلاجَس منز چھےٚ مختلف علامژٕ وٕستی تہٕ مختلف ترکیبوٕستی بیمارِ ہُنْد پتہ چلان۔ گوڈنیتھے چھُ حکیم بیمار سُنْد بُتھ وُچھتھ تہٕ بیرونی حالت (General Condition) وُچھان۔ بُتھ چھُ دِلُک عآئنہٕ۔ حکیم چھُ پننہٕ تجربہٕ ستی بیمارس بُتھس نظر کٔرِتھ بیمارَس ستی کتھ باتھ کٔرِتھ مرض ژینان۔ حکیم عمہٕ صأب (عمہٕ حکیم) اوس ہتَس بیمارَس منز کأنسہِ أکِس بیمارَس برٛ وٕنٹھے بُلاوان تہٕ یلاج کران۔ تِکیازِ أمِس اوس بُتھِ پیٹھے تشخیص مرض سپدان۔ ٹی بی یعنی سِلہٕ بیمارَس چھُ بُتھس تیل ہیوٚ پرٛ یڈان بیٚیہِ چھےٚ بیہ لاگ دار بیمأری یمِہ کنِہ یہ گوڈنیتھے فارغ کٔرِتھ دوٚیمِن بیمارَن نِش دوٗر رییہ تھاونہٕ۔

دوٚیُم گوٚو نبض۔ نبض چھُ دِلُک دود تہٕ دِلچ حالت بیان کران۔

کٲنٛسہِ چُھ نبض تیز، کٲنٛسہِ سوٚت، کٲنٛسہِ چھےٚ نبضس منٛز زہو پھٹان،
کٲنٛسہِ بمارَس چھےٚ زہو آسان سفید، کٲنٛسہِ ووزِج، کٲنٛسہِ چھےٚ آسان
زیوِ چکاٹ آسان ٲمتۍ۔ زیوِ ہنٛز حالت چھےٚ الگ الگ دادٕن ہنٛز
علامت ظٲہر کران۔

نم:۔ حکیم چُھ اتھہِ کنِہ نمن چیرِتھ خوٗنچ کمی یا زیادتی زٲنِتھ ہیکان۔

أچھ:۔ أچھن ہُنٛد أندرِم رنگ، ووزجار، أچھن پھوکھ، أچھن لٲب کھسنۍ۔

یٔڈ ہُنٛد معاینہٕ:۔ نرم یَڈ، سخت یَڈ، یٔڈ دَگ آسنۍ وغاٗرِ چھ الگ الگ
بمارٕن ہنٛز ژینہٕ وَان دِوان۔

بمارَس پرٛژھہِ گاٗر کٔرِتھ چُھ حکیم مرض ژِھتھ ہیکان۔ سُہ چُھ بمارَس
پرٛژھان قبض ما چھے، نبر ما چھکھ بار بار نیران، پیشابَس ما چھُکھ بار
بار کران، پیشابَس ستۍ ما چھے سفیدی نیران، پیشاب کرنہٕ ستۍ ما چھے
ترُٛ ووتھان۔ تِتھے پاٹھۍ نیندرِ مطلق پرٛژھہِ گاٗر تہٕ بمارَس ستۍ
رِشتہٕ (Personal Relation) قاٗیم کٔرِتھ چُھ یِہ مختلف دادٕن ہنٛز
زانکاٗری حاٗصل کران۔

بمار اگر شقہِ گرٛژھہِ یلاج کرُن گرٛژھہِ سہل۔

سون اوٚنٛد پوٚک تہٕ سون خوراک

اَکھ صاف شفاف اوٚند پوٚک چُھ صحتیاۍ ہُنٛد ضاۍمن تہٕ اَکھ گنٛدٕ اوٚند پوٚک چُھ بیمارِن سال کران۔ پنٛنہٕ گرِچ گندگی بیٛیہ سِنٛدِس گرِس برٛ وٲنہہ کِنہ ترٛاۅِتھ چھنہٕ أسی تہٕ محفوظ روزان بلکہ سُہ ہمسایہ تہٕ ہیٚکہ پنٛنۍ گندگی سأنِس گرِس برٛ وٲنٹھہٕ کِنہ ترٛاۅِتھ۔

گندگی چھےٚ مہٕن ، مچھن ، کیٛمن ، کرٛیلن ہنٛز پناہ گاہ لہٰذا اچھ اَسہ سارِنے پیٹھ لاَزِم زِ أسی تھاوو گندگی پنٛنہ کوچہٕ ، پنٛنہ سڑکہ ، پنٛنہ محلہٕ نِش گویا پنٛنہ شہرٕ یا پنٛنہ گامہٕ نِش دوٗر۔

گندگی ہِنٛدی جراثیم چِھ ہوا کِہ ذریعہ ساہن گرٛن تام واتان حتا کہ سأنِس جسمس تام واتان تہٕ بیمارَن ہُنٛد باعث بنان۔

ساِنہ وۅتھنُک بہنُک طریقہٕ ، سانہ رننُک یا پاکوٚنُک طریقہٕ بلکہ سوٚنچنُک سمجھنُک طریقہٕ تہٕ چُھ سون جسم بیمارو نِش رَچھنس یا بیمار سپدنس منٛز مددگار سپدان۔

سون جسم چُھ ماجہ ہِنٛزِ یڈ منٛزٕ ے پرٛ تھن تہٕ پھانٛپھلُن ہوان۔
ماجہ اگر صحیح خوراک تہٕ صاف صفأیی ہُنٛد خیال تھاوِنہٕ تمٕ کی ہِنٛز ینہٕ واجینٛز
نسل آسہ نہٕ صحت مند، خوبصورت تہٕ بیماریو بغأر۔ اگرأ کِس ماجہ بچہ
یڈ منٛز آنٛس دوران دوٕ چ کمی گژھِ تمٕ کی سُنٛد ینہٕ وول بچہ آسہ أڈجو
کمزور۔ سون خوراک چُھ مختلف معدنیات، وٹامن، منرلز،
کاربو ہایڈریٹ، آیرن، فاسفورس بیتر ئُک مجمہٕ یمن منٛز کُنہ تہٕ چیزٕ چ
کمی چھِ سأنٛس جسمس منٛز کانٛہہ نہٕ کانٛہہ کمی تھاوان۔

ماجہ ہُنٛد دودھ چُھ اکھ مکمل غذا تہٕ یہ نہ چُھ صرف أ کِس بچہ
ہِنٛدِ خأطرٕ صرف خوراک تہٕ نشونما بلکہ بیماریو نِش دوٗر تھاونہٕ خأطرٕ تہٕ
مقابلہٕ کرنہٕ خأطرٕ اکھ طاقت تہٕ اکھ حفاظت۔ ماجہ ہِنٛدِ دوٕد علاوٕ چُھ
مختلف جانورَن ہُنٛد دود تہٕ یتھ منٛز سارِوٕ ے سرَس گاوِ ہُنٛد دود چُھ
یُس تقریباً ماجہ ہِنٛدِس دودَس متبأدل چُھ۔ باقٕے یم دود چھِ تمن چُھ
الگ الگ تأثیر مثلاً ژھاوجہ دود، مأشہِ دود، اوٗنٛٹہٕ دود۔
کینٛہہ دودہ چھ انسانَن ہِنٛدِ خأطرٕ منفی اثر ترٛاوان مثلاً کھرٕ نہ دود چُھ
کھر دماغ بناوان، مأشہِ دود چُھ موٗٹ دماغ تہٕ موٗٹ عقل بناوان

یٚیمہٕ کنٛز اٚمس سیوٚ دتہٕ صاف گَتھ بڑٕ مشکلی سان فکرِ تران چھےٚ۔

دودِ ستی بنیمتین چیزن ہِتہ چُھ الگ الگ تاثیر۔ زامُت دود، اوم دودھ، ژامَن، گُرُس، چھوکہٕ دودھ، لُسی، منہٕ ووذی، گیوٗ، تھٕنٛز۔ یمن سارِنے چیزن چُھ الگ الگ تاثیر۔ فُل کریم، تھٕنٛز تُلِتھ دودھ، دوشوٗنی چُھ الگ الگ تاثیر۔ اَکھ چھ چربی کھالان تہٕ بیٚاکھ چُھ چربی والنس منٛز مدد کران۔

سائِنس خوراگس منز کیٛاہ کیٛاہ چھ شامِل تہٕ کیٛاہ کیٛاہ گژھ اسُن

أسی یہِ کینژھاہ کھوان یا چوان چھِ تِم سارٕی چیز چھ الگ الگ تأثیر تھوان۔ کُنہِ چیزُک تأثیر چھُ گرم، کُنیُک سرد، کانٛہہ چھ بأدی، کانٛہہ چھُ قبض کران تہٕ کانٛہہ مُسِل۔ ہاکھ سبزی خوراک چھُ اَکھ تأثیر تھوان تہٕ ماز دار (یعنی نان وجٕ) خوارک چھُ بدل تأثیر تھوان۔ مختلف سبزی یِمہٕ سائِنس خوراکس منز شامِل چھ، چھ بذاتِ خود دوٚہَن ہُنٛد تأثیر تھوان تہٕ اَسہِ بِمارِنشہٕ رَچھان تہٕ دوٗر تھوان۔ تِلِتھ، کُستھ غذا یا کم یا کہٕ وِتھ غذاہٕ چھ سائِنس صحتس پیٹھ اثر ترٛاوان۔ ہاکھ، ہند، سوٗژَل، مُجِہ، مونجِہ، وانگَن، اَل، گنٛڈٕ، پرٛان، رُہُن، ٹماٹر، پالک، کَریلہٕ، تَریلہٕ سارٕی چھ الگ الگ تأثیر تھوان۔

مختلف جانوَرَن ہُنٛد ماز چھُ مختلف طریقو تیار کٔرِتھ استعمال یوان کرنہٕ۔ کٹہٕ ماز، کوکُر ماز، مأشہِ ماز، اوٗنٹہٕ ماز، ککُو ماز، گاوِ ماز وغارٕ خوراکَن منز چھُ الگ الگ تأثیر۔ خوراک چھُ کانٛہہ ٹھوس تہٕ کانٛہہ

نرم (Liquid) مگر سائنس معدس منز وأتتھ چھےٚ یمن سارِنے اکِے
صورت بنان تاکہِ شرٛ وپنس منز گژھِ نہٕ کانٛہہ دُشوأری۔ کانٛہہ
خوراک چُھ ستی ہضم گژھان تہٕ کانٛہہ واریاہہ کألی۔ مختلف دالہِ مثلاً
مونگ، مُسُر، راز ماہ، چنہٕ، مُٹھ، کرٕ، وارِمُٹھ وغأرِ تہ چِھ سانہِ خوراک تہٕ
یمَوٕ ستی تہٕ چِھ أسی مختلف معدنیات حأصل کران۔ مختلف قسمکی موٕ، مثلاً
ژوٗنٹھ، ٹنگ، اَمبہٕ، دَچھ، سنگترٕ، امرود، ژکرٕ، ژٕنٛز، دأن وغأرٕ چھ
الگ الگ تأثیر تھوان تہٕ سانہِ خوراکہِ خأطرٕ اہم تہٕ لأزِم۔ تتھے پأٹھی
چھ مختلف مصالحہٕ یم دراصل دواچھ، چِھ الگ الگ تأثیر تھاوان تہٕ
سانٛن مختلف بیمارٕن ہُنٛد یلاج۔ لیٛدرٕ، شوٗنٹھ، مرٕژ، مرٕژ
وانگن، بأدیانہٕ، دارچینٛن، عألہٕ، رونگ، دانہِ وَل، گنڈٕ، رُہُن، پژان۔
یمَوٕ ستی چِھ أسی مختلف نعمژٕ بناوان، پننس خوراکس منز اَکھ میچھر پأدٕ
کران لیکن دراصل چھ یم سانہِ بزرگو تم دواسأنس خوراکس منز شأمل
کٔری ہتی یم اہم تہٕ لأزِم چھ۔ سأنس خوراکس منز چھ اِمہِ علاوٕ تہ چیز
شأمل یم اِسہِ مأل چھ اَنان تہٕ بوچھہٕ چِھ پأدٕ کران۔ مختلف قسمُک
آنچار، ژیٹنِہ، سرکہٕ وغأرٕ چھ شرٛ وپراوُنس منز مدد کران۔

گویا سانہِ عأقل بزرگو، حکیمو، ویدَو چُھ سبٹھاہ تجربہ کٔرِتھ سانہِ دوہ

دِشک کھمن چھن مقرر کۆرمُت۔ یِتھ نَس عام خوراک کھنچ مناۂی چھےٚ
تتہٕ چھےٚ سلادیعنی مُجہ، گازرٕ، ٹماٹر، لاَر بہتر روزان۔ انسان اگر قدرت
کِس کُنہٕ تہٕ چیزس بے جا استعمال کرِ سہٕ واتناوِ نوقصان۔ انسان،
حیوان، چرند، پرندِ یہ ذُریات چھےٚ قدرت کیو پانژو چیزو ستی تھُرنہٕ
آمژ۔ اَگر اسی یمنے پانژن چیزن ہُنْد استعمال بیمارِ ژلراوَس یا
ٹلراوَس منز استعمال کرَو یا ورتاوس انو، دوہَن ہنز پیِیہٕ نہٕ ضرورتھے۔
دژ وکھ، دستہٕ، مُسلہٕ خاطرِ اگر اسی صرف زٕ گلاس گرم آب چَمو، دودژلہٕ
پانَے۔تاپَس روزنہٕ ستی چھےٚ ترٕ ژلان، تازٕ ہوٚہس منز پھیرتھ چھ
سینہٕ پھولان، دیماغ تازٕ سَپدان تہٕ تھکُن ژلان۔ سردآبہٕ سرٛان کرنہٕ
ستی چھےٚ توانائی حاصل سپدان۔ کاشُر کہاوتھ چھےٚ ''پیر چھا بۆڈ کِنہٕ
یقین'' جواب چُھ یقین۔ یقین کرنہٕ خاطرِ گژھِ دِل تہٕ دیماغ یکسو
سپدِن۔کامیابی سپدِ پانَے، رُت سونچنہٕ ستی میلہٕ رژر''۔

یِتھہٕ پاٹھی ذرخیز میژ گیہ سو میژ یَتھ منز مختلف معدنیات، مناسب
تہٕ معقول تعدادَس منز شامل آسَن، یِتھے پاٹھی گژھِ سائنس خوراکس
منز مختلف وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس، آیرَن، کیلشم بیترِ معقول تہٕ مناسب

تعدادَس منز شامِل آسنہٕ۔ غذا گژھِ تیُتھ آسُن یِیمہٕ ستیٚ اِسہٕ چربی گَھسہِ نہٕ بلکہ سائنس جسمس تہٕ جسمہٕ کیٚن مختلف تانَن تہٕ انگَن ہمت تہٕ توانائی میسر سپدِ۔ کیٚنہہ غذا چھِ آلژ بناوان تہٕ کیٚنہہ پُھرتیلہٕ تہٕ کأم کرنَس لایق بناوان۔ کُنہِ منز چھُ چربی گَھسنُک مواد زیادٕ، کُنہِ منز کاربوہایڈریٹس وغأرٕ۔ دوہ دِش گژھِنہٕ لکیر کا فقیر بنُن تہٕ اکی قسمُک غذا کھیوٚن بلکہ تبدیلی کران روزُن۔ کُنہِ دوہ گژھِ نوٚنہٕ دار کھیوٚن تہٕ کُنہِ دوہ نوٚنہٕ ورأے۔ کُنہِ دوہ موٚدُر تہٕ کُنہِ دوہ مُدریرٕ ورأے۔ کُنہِ دوہ گژھِ صرف موٚ کھیوٚن تہٕ بتہٕ تہٕ ژوٚٹ ترک کرُن، کُنہِ دوہ گژھِ فاقَے روزُن۔ اکہِ دوہ فاقہٕ دِنہٕ ستیٚ چھِ سائنس جسمَس منز جمع سپز مژ فأضل چربی کُملان تہٕ تمیُک نوقصان دِہ اثر چھُ زأیل سپدان۔

سانہِ جسمُک سرتازٕ انجن اوور حال کرنہٕ خأطرٕ گژھِ مُنزی مُنزی جلابہٕ کرُن۔ تمہِ ستیٚ چھےٚ سانہِ جسمچہِ گاڑِ سروس سپدان تہٕ توانائی تہٕ طاقت حأصل سپدان۔ سائنس جسمَس یِم چیز ضرورت چھِ تِم چھِ اُسِ بتہٕ، ژوچہٕ، کھنڈ، آلوٕ، کیلہٕ وغأرٕ چیزن منز حأصل سپدان۔ چربی یوس سائنس جسمس منز چھےٚ جمع گأمژ سو چھےٚ تمہِ وقتہٕ ضرورت یِیمہِ ساتہٕ

اِسہ کُنہِ وجہ کنٛی کھین چُھ پیوان ترٛاوُن۔ یُہوے ریزروسٹاک چُھ کاٛم دِوان۔

تھٕنٛی، گیو، دودھ، ماز چِھ سائنس جسمس کاربوہایڈریٹس وفور تھاوان تہٕ پروٹین چُھ دال، ٹھوٗل، گاڑ وغاٛرٕ چیز وٕستی میسر سپدان۔

منرلز (Minerals) یِم سانہِ جسمکی مختلف تان بہتر کاٛم کرنہٕ خاطرٕ چِھ تیار کران، سانہِ اَڈجہ مضبوط تھاونہٕ خاطرٕ چھ ٹھوٗل، گاڑ، کلشم وال وغاٛرٕ چیز ومنزٕ دٔسی یاب سپدان۔

اِنسان سُنٛد تھنہٕ پیوٚن

انسان سُنٛد تھنہٕ پیوٚن چُھ بذاتِ خود قدرتُک اَکھ بہترین عجوبہٕ۔ مردَس تہٕ زنانہِ ہِنٛدِ بن ٹھوٗلَن میٗل گژھتھ ،کتھہٕ پأٹھی چھ یم انسانٕ صورت اختیار کران ،کتھہٕ پأٹھی وۄتلان ،پڑتھان تہٕ خوراک حأصل کران ،چُھ قدرتِکہ عظمتُک اَکھ زندٕ ثبوت ۔ یہ نظام چُھ نہٕ صرف انسانَن تام محدود بلکہ چُھ کائناتُک پرٛتھ کانٛہہ وجود حأران کرَن وول ۔ اَکھ نہٕ بوزنہٕ یِنہٕ واجیٚنٛژ سٕلہ ،کتھہٕ پأٹھی چھےٚ أندرِم تہٕ نیٚبرِم وُستہٕ خان بناوان ،کتھہٕ پأٹھی چُھ ماجہ ہِنٛدِس شُور بانس منٛز اَکھ مکمل انسان بچہٕ ہِنٛدِس صورتَس منٛز تبدیل سپدان چُھ حأران کُن زانُن لایق ۔ ماجہ ہِنٛدِس جسمَس ستہٕ ،کتھہٕ پأٹھی چُھس واٹھ ،ماجہ ہِنٛدِس تھنَس منٛز ،کتھہٕ پأٹھی چُھ أمی ہِنٛدِ خأطرٕ دود پأدٕ سپدان ۔ یہ سأرے عمل چھےٚ أکِس آبہٕ پھیٚرِس زندگی منٛز تبدیل کران ۔

اِکہ بٕرگد کُلُک بیوٚل چُھ آسان أکِس آنٛسر پھٔلِس سوٗمب لیکن اَتھ منٛز چھ تم سأری وصف یم أکِس پوٗرٕ آمتِس بٔڈِس بٕرگدکُلِس منٛز

آسان چھ ۔ یہ وَنُن چھُ ضروری زِ بٔرگد کُل چھُ آسان کشیرِ منز آسن واجنہِ بونہِ کھوتہٕ بوٚڈ۔ تتھے پأٹھی چھُ أکِس انسانی سیٚلہِ منز تِم وصف یا عیب پیر در پیر بڑ ونٛتھ پکان یِم تٔمی سٕندِس مألِس ماجہ یا دۆیمین پیرٛن منز آسان چھے ۔ یِم چیز چھِ آینٛدِ ینہٕ والین نسلن منز تہٕ منتقل سپدان ۔ اَکھ بچہِ ییٚلہِ پأدٕ چھُ سپدان أمِس ستی چھِ مختلف نظام تہٕ پأدٕ گژھان یِمن منز مختلف نظام یتھہٕ پأٹھی چھ ۔

ا۔ شہہ کھسنٕک وسنٕک نظام۔

۲۔ خوراک تہٕ تمکہ شرٛ وپنٕک نظام۔

۳۔ خون بننٕک تہٕ تمکِہ بأگرنہٕ ینٕک نظام۔

۴۔ دماغ تہٕ تتھ ستی وابستہٕ نأرَن ہُنٛد نظام۔

۵۔ أڈِجہ کرٛہز۔ تھٔری کوٚنڈ تہٕ باقے أڈِجہ۔

۶۔ گدوٚد تہٕ ہارمون۔ تِلہِ پیوٚت، بوکہ وَچہِ، ٹھایِی رایڈ وغارٕ۔

۷۔ أندرِم غلاظت نبر نیرنٕک نظام۔

۸۔ پیشاب خأرِج کرنٕک نظام۔

۹۔ بچہِ پأدٕ کرنٕک نظام۔

۱۰۔مختلف تان مثلاً أچھ،نَس ،گن ،دَند،مُسلہٕ۔یمن سارِنے ہمو أسی الگ الگ سام۔

اَکھ بچہٕ ییٖلہِ ڈمبہٕ چھ لگان تمہٕ پتے چُھ أمِس پرٛتھنہٕ تہٕ پھاپھلنہٕ خاطرِ خوراکچ ضرورت پیوان۔مأج یہِ کینٛژھاہ خوراک پانَس چھےٚ کھیوان سُہ چُھ حسبِ ضرورت أمِس بچِس تام اکِہ نارِ ہِنٛدِ ذریعہ واتان یتھ أسی 'نان' چھ وَنان۔ ماجِہ ہِنٛدِس شکمَس منٛز نَون رٮ۪تن روزنَس دوران کیٛاہ کیٛاہ چُھ أمِس ماجِہ پیوان ژالُن تہٕ چھےٚ اَکھ سوٗ عمل یتھ منٛز ماجِہ ہُنٛد بجرتہٕ لول ظأہر چُھ سپدان۔

ماجہِ ہِنٛدِ شِکمہٕ منٛز نیرنَس ستی چُھ قدرتُک اَکھ سُہ عمل تہٕ نظام بارَسَس یِوان ییٚمہِ ستی ماجِہ ہِنٛد ہِن تھَنَن منٛز دودھ چھ ظأہر سپدان۔

بچہٕ سُنٛد نان یعنی سُہ واٹھ یُس تِمِس ماجہِ ستی چُھ سُہ ژٹنہٕ پتہٕ چُھ ماجِہ تہٕ اولادَس نیٛبرِم سُہ دُنیاہ وجودَس یِوان ییٚمیُک ذکر تہٕ میچھر وُچھنہٕ خأطرِ دُنیاہ کیوٚ بَڈیو بڈیو فِلاسفرو پۆرٕ تعریف چھنہٕ کرِتھ ہیٚکی متی۔

شَہہ کھسنگ تہٕ وسنگ نظام

سون زِندٕ روزُن چھُ صرف شَہہ کھسَنس تہٕ وَسنَس طابع۔ گویا زندگی چھےٚ توٚتےٚ تام ممکن یوٚ تام شَہہ روزِ کھسان تہٕ وَسان۔ شَہہ گوٚو بند تہٕ زندگی گَیہ ختم۔ شَہہ ہیوٚن چھُ گرٕ ھان نسِتہ تہٕ عأسہٕ پیٹھہٕ شروع تہٕ سأئنس شِشہٕ نأرِس تام وأتِتھ اند۔ اگر اَوٗ تام واتہٕ نَس منٛز کُنہٕ قسمٕچ کثافت یا گندگی یا جراثیم شأمل سپدَن تیٚلہ چھُ نزلہٕ زکام، شأنش، تم، ژاس، تٕرٕ تچھ حتیٰ کِہ نمونیا، کوکر ژاس، خوشک ژاس، بلغمی ژاس، سِلہٕ بیترِ چھِ شہَن ستی اندر اژَن والین جراثیمن ہُنٛد دیُت۔ اَتھ نظامَس ستی یِم یِم دأدی وابستہٕ چھِ تِمن دادٕن ہُنٛد یلاج تہٕ پرہیز کَرٕ و الگ پأٹھی بیان۔ کٲشِرِ منٛز چھُ اَکھ گریلو نُسخہٕ یتھ منٛز کہہ زبان، سپستان، شَنگر بیترِ شأمل چھِ۔ یِمن چیزن ہٕنٛز شربت چھےٚ شہہ کھالنگ تہٕ وألنِنگ دأدی ٹھیک کران۔

خوراک شرٛ وپنک نظام

انسانی جسمس منز کھلن وول گوڈنیُک بوٚڈ درواز چھ اَس یتھ منز دَند، زیو، مازیرِ تہٕ پتہٕ کنہ لوٗکٹ زیو، شیہہ نور، خوراک نور شامل چھ۔ اَسی یُس خوراک اَسس منز تراوان چھ تتھ چھ سانی دَند اڈبرٛونک کرِتھ خوراک نالہ کنی سائنس معدس منز واتناوان۔ لیکن معدس منز واتنہٕ برٛونہہ چھ سائنس اَسس منز نیرن وول اکھ لعاب شامل یُس اَتھ نرم تہٕ مالیدٕ چھ بناوان۔ زیوٗ ہنٛدِ ذریعہ چھ اَسی امہ چیزک ٹچھر یا مچھر ژینان تہٕ زانان۔ خوراک ییلہ معدس منز واتان چھ اَتھ چھ بیٚیہ تہٕ کینہہ جزمیلان مثلاً تلہٕ پیٚتہ پیٚٹھہٕ ینہٕ وول اکھ رَس یُس اَتھ تیزا بکی پاٹھی ریزٕ ریزٕ کران چھ تہٕ شرٛ وپنس لایق بناوان۔ امہ پتہٕ ییلہ یہ برٛونٛٹھ پکان تہٕ سانین اندرمن منز واتان چھ، اَتھ کیمیائی عمل چھےٚ شروع سپدان۔ امہ منز چھ سانہٕ جسمچہ گاڑِ ہنٛد پیٹرول چلاوَن وول مواد یعنی خوٗن بنن تہٕ نیرُن ہوان۔

أسی یُس تہِ غذا کھوان چھ سُہ چھُ سأنی سیرت تہٕ صورت بناوان۔ سانہِ سونچنُک سمجھنُک طاقت، سون جسمأنی طاقت، روحأنی طاقت چھُ یہوے خوراک مُشخص کران۔ غذا یوٗت سیوٚد تہٕ ساد آسہِ صاف شفاف آسہِ تیوٗت روزَو أسی بیمار ہونہٕ دوٗر۔ غذاے حلال تہٕ غذاے حرام چھ سانین خیالَن تمے آیہ بناوان یِمہٕ آیہ اسہِ خوراک آسہِ حأصل کوٚرمُت۔ گویا سون صحت، سأنی تندرستی یا سانہِ بیمارِیا دأدی چھ سأنِس کھینہٕ چین کِس تأثیرس تابع۔ زیادٕ مصالحہٕ دار کھین چھُ سأنِس معدس نوقصان واتناوان یِمہٕ کِنی ژوکہٕ ڈاکر، پھوکہٕ ڈاکر، بدہضمی، دژوکھ، دستہٕ، مُسِل بیترِ چھ ووتلان۔ قبض کھوٚ بواسیری تہِ چھےٚ زیادٕ مصالن ہنز مہربأنی۔

یا دتھاوِو کم کھینہٕ ستی چھ وریاہ کم موٗدی متی مگر زیادٕ کھینہٕ ستی مرَن وألی چھ واریاہ زیادٕ۔

خون بتنگ نظام

لوکٹھٕ أندرموٗ تہٕ بڈٕ بوٗ أندرمَومنٛزٕ نیرنَس دوران چُھ امِہ خوراکہٕ منٛز خون نیرنُک عمل شروع سپدان۔ یِہ خون چُھ آسان صفأیِی بغأر۔ ییٚلِہ یِہ سأنِس دِلَس منٛز واتان چُھ، شوٗشہٕ نارِ پیٹھہٕ یِنہٕ وول آکسیجن چُھ اَتھ صاف کرنہٕ خأطرٕ میسر سپدان تہٕ پوٗرٕ پأٹھی صاف سپدنہٕ خأطرٕ چُھ اَتھ بوٚکہٕ وچَن ہنٛز چھأنیٚ لگان تہٕ تمِہ پتہٕ چُھ یِہ بیٚیہ دِلَس منٛز واتان ییٚتہ یِہ جسمہٕ کِس باقٕے حصن منٛز بأگراونہٕ یِوان چُھ۔ خون چُھ زندگی ہُنٛد حأصل تہٕ امِہ کِس بنَس یا بأگراونہٕ ییٚنَس منٛز اگر کانٛہہ رکاوَٹھ پییہ سُہ چُھ دِلُک دود بنان۔

دماغ تہٕ تتھ ستی وابستہٕ نظام

دماغ چُھ انسانی وجوٗدک پاور ہاوس تہٕ اتھ تار چھےٚ پرٛتھ کُنہ تانَس ستی جُڑتھ۔ کمہ وزِ کتھ تانس کیاہ عمل چھےٚ کرٕنی دماغ چُھ تمہِ خبر اتھ تھوان تہٕ تتھ تانَس سوٗ عمل کرناوان تہٕ گرنہٕ خاطرٕ تیار کران۔ اگر اَسہ کُنہ جایہ معمولی ہرٛنہ ترٛس تہٕ لگہِ سون دماغ چُھ امہ خاطرٕ واپسی ردِعمل یعنی جوابی کاروٲیی کران۔ یہ چھےٚ سانہِ تالہ پٹھہٕ کھورِتام پرٛتھ کُنہ تانَس کنٹرول کران۔ سون سوچُن سمجُھن، وُتھن بِہن گویا سٲری عمل تہٕ ردِعمل چُھ سون دماغ طے کران۔

-

گدود۔ ہارمون۔ بوکہٕ وَچہٕ، تِلہٕ پیوٗت، تھایی رایڈ

یم سٲری تان چھ پننہِ جایہ اہم تہٕ لازِم یمن منٛز اگر کُنہ تہٕ تانچ کمی یا کمزوری آسہِ سہ چُھ سانہِ زندگی منٛز کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ کمی پاد کران تہٕ أسی چھِ مختلف تکلیفن منٛز مُبتلا سپدان۔

سون أڈِج کرٕہز

سون أڈِجہ کرٕہز، سون تھٕر کوٗنڈ، سانہِ سپنہٕ ترِ، سانٛن نرٛن زنگن ہنزٕ أڈِجہ، سون کلہٕ کھوپُر چھ سأنی ماز بنہٕ کھرا تھوان۔ بہنس، وتھنَس، شونگنَس، پکنَس تھورنَس منٛز مدد کران۔ أڈجو بغأر کتھہٕ پأٹھی روزِہے یہ ماز بنہٕ کھڑا۔ یم سأری چھ تٕمی سِنٛدِ کأری گری ہُنٛد زِندٕ ثبوت۔ اَسہِ پزِ یاد تھاوُن زِ سُہ کأریگر چھُ لاجواب تہٕ بےٚ مثال۔ أمی سنٛز کأری گری چھےٚ بےٚ مثال۔ أمی یُس نظام بنووُمُت چھُ، سُہ چھ بےٚ مثال۔ کانٛہہ تہِ سانہِ جسمٕک نظام چھُ پننہِ پننہِ جایہ اہم تہٕ کُنہ تہِ نظامَس اگر خلل واتہِ سُہ چھُ نوقصان واتناوان۔

غلاظت نبر نیرنک نظام

أسی یہِ کینژ ھاہ خوراک ،کس صورتس منز کھوان چھ تمہِ ستی چھ سانہِ شریرچہِ مختلف ضروٗرژپوٗرِ سپدان تہٕ اَتھ منز یُس غاٗرضروری حصہٕ چھ سُہ نبر نیرُن چھُ ضروری۔ امہِ خاطرِ چھُ سائنس جسمس منز زل جاے، مل جاے، أس، نس، مُسلہٕ کاٗم کران روزان۔ یہِ عمل چھےٚ سانہِ خوراکُک غاٗرضروری کوٚش تہٕ آب وغاٗرِ چھاٗنتھ نبر کڈان۔ اگر یہِ کوٚش یعنی گندٕ مواد سائنس جسمس منزٕ ے جمع روزِ أسی سپدَ وواریاہ موذیق بیمارَن منز شاٗمل۔ اگر یہِ گند یا مَل پاٗنی پانے نیرَنس منز کاتھہ رکاوَٹھ یہِ تیٚلہ چھُ واریاہو مختلف طریقو ستی سانہِ جسمہٕ منزٕ نبر یوان کڈنہٕ۔

پیشابُک نظام

سانہِ بوکوچہِ چھِ خوٗن صاف گران تہٕ یہ کرِنس منٛز یُس گندٕ مواد چھانٛتھ پیشاب ،کِس صورتَس منٛز نبر نیران چُھ اَتھ منٛز چھِ واریاہ تتھۍ چیز یعنی یورک ایسڈ، آکزلیٹس ،شوگر، کلشم ، البومِن وغارٕ غاٗرضروری مواد تہِ خاٗرج سپدان۔ تجربہِ تہٕ تجربہِ پتہٕ چھِ أسۍ اَتھ خاٗرِج گرٕ مِتس پیشابَس منٛز کُنہِ چیزٕچ کمی یا زیادتی یا کُنہِ بیمارِ ہٕنٛدِ آسنُک یا نہٕ آسنُک پےَ پتہ تہِ لگاٗوِتھ ہیکان۔ بوکہِ وَچَن غاٗرضروری زور واتنہٕ کِنۍ چھِ واریاہن بیمارین زُو اَژان یِم بڑ وٗنہہ گُن بڈٕ ین پریشانیَن ہُنٛد بأعث چھِ بنان۔ بوکہِ وَچہِ چھِ اکہ قسمُک فلٹر سائنس جسمَس منٛز تہٕ یِمن ہٕنٛز کمزوری دوٗر کرنہٕ خاطرِ تہٕ کارکردگی بہتر بناونہٕ خاطرِ چھےٚ ترٛیش زیادٕ چینٛز ضروری۔ اَکھ صحت مند انسان گژھِ کم کھوتہٕ کم اَکھ لیٹر آب چوٚن۔

اِمہ بغاٗر کُس کُس چیز چھُ یِمن بوکہِ وَچَن ہٕنٛز کاکردگی بہتر بناونہٕ خاطرِ ضروری تِمچ وۄ کھنَے کرَو بڑ وٗنہہ گُن۔

بچہ پاۂد کرنک نظام

ذُریات بڑ وٚنہہ پکناونہٕ خاطرِ چھ قدرتَن پڑ ہتھ کُنہ زاۂ ژٕز جنس پاۂد کرۍ مٕتۍ تہٕ یِم دوشوَے یکوٹہٕ مِیلتھ چھےٚ اَکھ نٔو نعمت پاۂد سپدان تہٕ نسل بڑ وٚنہہ پکان۔ یہِ عمل تہٕ یہِ نظام چُھ کیٚمو کرٕ یلو، چرندو پرندو پیٹھہٕ حوانَن کھٕو انسانَن تام لوگو تہٕ کانٔہہ تِہ ذریاتھ پکناونہٕ خاطرِ لأزم و ملزوم۔ یہِ عمل چھےٚ اَکھ قدرتی عمل تہٕ زمینہٕ پیٹھہٕ یا زمینہٕ تل یا ہَوہَس منٛز پڑ ہتھ کأنٛسِہ حرکت کرَن وأ لی ہنٛز ضرورت، حوَس تہٕ خأہش۔

أچھ، نَس، گَن، دَند تہٕ مُسلہٕ

یَمن ترٛ یشوٕنی چھ پانہٕ وٲنی واٹھ تہٕ یم چھ زندگی ہُنٛد سہ نظام پوٗرٕ کران ییٚمہ ورٲے زندگی نامکمل چھےٚ۔ یم کٲتیاہ اہم چھ یہ وَنٕنچ چھنہٕ ضرورت بلکہ محسوس کرنہٕ ستی ہیکو أسی یمن ہُنٛد قیمت، قدرتہٕ اہمیت زٲنتھ تہٕ یہنٛز حفاظت کٔرتھ محسوس کٔرِو زِ اَکھ أچھو ورٲے (یعنی اوٚن) انسان کوتاہ پریشان تہٕ لاچار آسہ ییٚمہ وزِ أمِس یمن ہنٛز ضرورت آسہ پیوان۔ قدرتَن یُس تہٕ تان اِسہ بخشمُت چُھ، چاہے سُہ اَکھ موے وال چُھ، یا چاہے بےٚ کارنم چُھ یا ہٕج تہٕ گٔج نَس چھےٚ، چِھ پننہِ جایہِ اہم تہٕ یمو بغٲر چھ انسان نامکمل۔

أچھ چھےٚ اَسہ نیٚبرِم دُنیا اندر واتناوان تہٕ اَمِیُک رنگ روٗپ، جان یا ناکارٕ ہاوٕنچ کٲم انجام دِوان۔ یہ دُنیا چُھ خوبصورت، یہ چِھ أسی أچھو ستیٚ وُچھتھ ہیکان۔ زیادٕ تیز لایٹ یا زیادٕ کم لایٹ چھےٚ أچھن ہنٛدِ وُچھنُک طاقت کمزور کران تہٕ أچھن نوقصان واتناوان۔

تِتھے پأٹھی چھےٚ نَس اَسِہ خوشبوے یا بدبوے ژینہٕ ناوان تہٕ اَکھ اہم رول پِھ ادا کران۔

کنَن ہُنٛد رول کوتاہ اہم چُھ تہِ وٕنٛچ چھنہٕ ضرورت لیکن کنو بغأر چُھ انسان میٚزِ مون ییٚمہِ بڑ وٕنہہ کِنہٕ نگاروایُن تہِ فضول چُھ۔

دَند چُھ سُہ ہتھیار یُس قدرتَن ٹھوس کھێن اڈٕ بڑوک کرنہٕ باپت اسِہ عطا کوٚرمُت چُھ۔ دند چُھ سُہ ڈیڈ وان یُس سأنِس جسمس اندر کُھلن وجنہِ ڈیڈ پیٹھہٕ ۳۲ اوزار وٕستی رأچھ چُھ کران۔ دند اگر کمزور پیٚیہ سأری ہِے سانہِ عمارٔ ژیہہ بُنٛیل۔

مُسلہٕ چُھ انسان ہِنٛدِس شریرس پیٹھ سُہ پشمینہٕ شال یُس نقأشی تہٕ کأری گری کُرِتھ اَسِہ ہاوُن تہٕ باوُن لایق چُھ بناوان۔ اَتھ شألس تَل چِھ تَم تَم عأب یِم اگر نٔنی گژھن أسی کرٕ وتوبہٕ زِ أسی کأتیاہ مُکر چھ۔ ہُتی مِتی چِھ تہٕ بدصورت چِھ، ییہ چُھ سُہ وُرُن یُس اَسِہ نبتھہٕ ٔنس شریرَس پردٕ پوشی چُھ کران۔

أچھن ہِنٛدِ بن دادِبن منز چُھ ووزجار، أچھن دُگوش گژھن، موتیا بند، أچھ ٹاربن پھپھر، أچھن ورم، وولہٕ دولہٕ وُچھن، کم بوزنہٕ یُن۔

أچھن ترٛ وٗشر آسنہٕ ،کنہٕ چھےٚ أچھ گوبان ۔اَمہ خأطرٕ چھ 'رَس اَشُد'
کُنہ صاف کنہٕ پٮ۪ٹھہٕ گۄہتھ أچھ ٹاربن لاگُن ۔امہ ستیٚ چُھ أچھن شہلتھ
پیوٗان تہٕ ووز جار ژلان۔

أچھ گاش تیز کرنہٕ خأطرٕ گژھہِ أچھن منز گلاب عأرق زٕ ژور پھیٚری
صُبحن تہٕ شامن ترٛاوٕنی۔

سورمۂ سیاہ، فِلفل تہٕ کافوردیسی سورمہٕ کنہ پٮ۪ٹھ ٕگۄہتھ لاگُن ۔یہ
چُھ سنت تہٕ روایت ۔گلاب عأرق رلأوِتھ نیم رَس تہٕ ژوبوتھ لیٚدرکُنہ
شیشہٕ بانَس منز ژتجھن دوہَن کُنہ خلوَق جایہ سنبألتھ تھاوُن ۔ ژتجھن
دوہ گزِھتھ گژھہِ زٕ زترٛےٚ ترٛےٚ پھیٚری شوٗنگن وزِ أچھن ترٛاوُن أچھ
گاش گژھہِ تیز۔

۲ عدد ہلیلہٕ آبہٕ گلاسَس منز شوٗنگَن وزِ راتَس ترَس (وزناوُن)
تھاوُن تہٕ صُبحے نیٚند رِوٗتھی تھے گژھن امہ ستیٚ أچھ چھلنہٕ۔

سفید ژندن کُنہ صاف کنہٕ پٮ۪ٹھ ٕگۄہتھ أچھن پٮ۪ٹھ لاگنہٕ ستیٚ چُھ
موتیابند ٹھیک سپدان۔

ماچھ تُج شیشہٕ سلیہ ستیٚ یا سورمہ سلیہ ستیٚ تہٕ چُھ موتیابند ٹھیک گژھان۔

گلاب عأرق ۵۰ گرام تہٕ پھٹکرلایہ ۵ گرام یکوٹہٕ ملنأوِتھ زٕ زٕ قطرٕ أچھن ترٛاونہٕ ستیٚ چھےٚ أچھن پیٹھ زال کھسنہٕ تہٕ ووز جار ٹھیک سپدان۔

أچھ دادِکۍ مختلف وجہ چھِ :

تیز گاشَس لیکھُن پرُن یا کأم کرٕنی ۔ أچھن ہُنٛد زیادٕ استعمال ترُن ہوان، پوٗرٕ نیٚندٕر نہٕ کرٕنی، ژیر تام ہُشیار روزُن، پریشأنی، شرارت، زیادٕ ہمبستری۔

پرہیز: نوٗن، مرٕژ وانگُن، ژوکھر، آنچار، تیل کمٚ۔

أچھ گول نَژھناوِنہٕ چھےٚ أچھن ہنٛز ورزِش۔

مختلف دٲدۍ تہٕ تِہندۍ یلاج

ژَھ ژٕر، عأرق پھٹُن، نزل زُکام پوٚنہٕ

شریرٕچ گرمی اچانک برٛنَس پِھ تِھیِھ وَنان۔ یێلہِ سأینس جسمَس منٛز گُنہ تِہ بمارِ ہندۍ جراثیم اندر اژنٕچ کوٚشش پِھ کران سانہِ شریرُک ''رأچھ دَر جراثیم'' (انٹی باڈیز) پِھ یمن ژلہِ راونہٕ خأطرٕ جوأبی کاروأیی کران ییٚمہ کِنۍ تِھیِھ پِھ گھسان۔ تِھیِھ ژھُنہٕ بذاتِ خود کانٛہہ دود بلکہ ژیِنہٕ وَن زِ کمہِ تام دادُک حملہٕ آور پِھ سانِہن سرحدَن اندر اژنٕچ کوٚشش کران۔ سون شَہہ کھالنُک تہٕ والنُک نظام پُھ ہَوہَس منٛز کثافت آسنہٕ کِنۍ متأثر سپدان تہٕ یێلہِ سانہِ جسمُک رأچھ کرَن وألی انٹی باڈیز کمزور پِھ گژھان شریرٕچ حرارت ژھے بڑان۔ ییٚمہِ قسمٕکی حملہٕ آور جراثیم زوروَر آسَن تمی قسمُک دود پُھ ووتلان۔ تِھیِھ، ژٕر، نزُل، زکام، ژاس، پوٚنہٕ بیترِ ژھے شروعأتی علامژ۔

ژِھ گھسنہٕ سٟتۍ ژھے تھکاوَٹ محسوس سپدان۔ کُنہ کامہِ کارَس ژھُنہٕ دِل لگان۔ أسُک مزٕ پُھ خراب گژھان تہٕ سوٗرے پان پُھ

پھُٹمُت باسان۔ منزٕ چھ اُچھو کنہٕ اوٗش وَسان، کنَن شور باسان، نَس بند گژھان ییمہٕ کنہٕ شہہ کھالنَس والنَس منز دِقعت چھےٚ یِوان۔ زیادٕ کالَس تھپھ روزنہٕ کنہٕ چھےٚ سأنِس جسمَس منز آنٛچ کمی سپدان تہٕ رگہٕ شِٹھان۔ علاج کرنہٕ برٛونٛہہ چھُ تھپھ کھسنُک وجہ زانُن ضروری۔ تھپھ ہیٚکہِ ملیریا، ڈینگو، ٹایفائیڈ یا بیٚیہ کُنہ وجہ کنہٕ تہِ آسِتھ یُس زانُن ضروری چھُ۔ اگر تھپھ زیادٕ تیز آسہِ تیٚلہِ گژھن سرد آبہٕ دِجہ بیمارَس ڈکَس دِنہٕ، پاکہٕ نوومُت آب ٹھنڈٕ کٔرِتھ گژھِہس چینہٕ خاطرٕ دِیُن۔ تھپھ آسنَس دوران گژھِ خوراک کم کھوتہٕ کم کھیوٚن۔ کأرِتھ دودھ ٹھنڈٕ کٔرِتھ، مونگہٕ دالہِ ہُند آب، سوبُو دانہٕ، گُل کوز، آب یا نارجیل آب گژھِ استعمال کرُن۔ تھپھ ژٕلراونہٕ خأطرٕ چھ واریاہ نُسخہٕ۔ لیکن دیسی یلاجَس منز چھ اَکھ اہم نُسخہٕ یُس تیٚپَس ستیٚ وابتہٕ بیٚین دادِن تہِ ٹھیک چھُ کران۔

نُسخہٕ ۱:

گہہ زبان۔	سپستان۔	شنگر۔	گیوتھر۔	شاخ گلوئَ
۱۰ گرام	۵ گرام	۵ گرام	۵ گرام	۵ گرام

زٕ گلاس آبَس منز گرٛکہٕ ناوِتھ ییٚلہِ یہِ ژوٗرِم حصہٕ روزِ سرد کٔرِتھ گژھن ۳

چمچہ دوہس ترٚیہ لِٹہ بِمارَس چاۄنی۔ اگر چنبَس منز کانٛہہ دِقعت ییہ نابدِ رَژھاہ گرٛھین ستی مِلناۄنی۔ اگر اِمہ علاوٕ اَکھ عدد انجیرِ تہٕ کھیوٚن دِیوٗس جلد گرٛھِ آرام۔

نُسخہٕ ۲:

عرق بأدیانہٕ، عرق پُدنہٕ، نوٗن تہٕ کالہٕ مرٕژ پوڈر ملنأوِتھ دوہس دوٚیہ ترٚیہ لِٹہ چینہٕ ستی وسہٕ تھپھ۔ اگر تھپھ ترٚے دوہ زیادٕ روزِ تیٚلہ چُھ وجہ زانُن ضروری۔ سٹیل یا کترٕ وبانَس منز گرٛھِ کالہٕ مرٕژ پوڈر تہٕ نوٗن مزٕ مطأبق ملناۄن تہٕ ترٚیہ ژورِ لِٹہ بِمارچاوُن۔ صُبحٕ سکلی (کھینہٕ چینہٕ برٛونٹھے) گرٛھِ ژوٚنٛھی رَس، اَکھ گلاس دانہٕ ول تہٕ شوٗنٛٹھ پوڈر تقریباً ۳ یا ۴ گرام بِمارَس کھینہٕ خأطرٕ دیُن تھپھ گرٛھِ دوٗر۔

تازٕ برگ نیم ۶۰ گرام، کالہٕ مرٕژ پوڈر، ۲ گرام یا کالہٕ مرٕژ ۵ یا ۷ دانہٕ آبَس منز گرٛبکہٕ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ چینہٕ ستی چُھ ملیریا تھپھ ژلان۔ برگ اڈوسہٕ ۴ آبس منز گرٛبکہٕ نأوِتھ تہٕ آب ٹھنڈٕ کٔرِتھ ییٚلہ ژوٗرِم حصہٕ ۵۰ گرام روزِ دوہس زٕ زٕ چمچہٕ استعمال کرنہٕ ستی ییمہٕ قسمُک تہٕ تھپھ آسہٕ سُہ گرٛھِ ٹھیک۔

شۆشہٕ نارِکی دأدی

مۆ دُردَچھ، انجیر، روہَن ، ماچھ چُھ شۆشہِ نارِکِن دادٕن منز اکسیر۔ ۵ فِلفل أکِس دودٕ گلاسَس منز گرٕ بکہٕ نأوِتھ پتہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ چہوان روزنہٕ ستی چھےٚ شۆشہٕ نارِچ کمزوری دۆر سپدان۔ شۆشہٕ نأرِس منز اگر بلغم جمع آسہِ گوٚمُت تیٚلہِ گرٕ ھِ ہوٚکھ تُلسی ؤتھر، کافور تہٕ الاچی سبز (ألہٕ) ہموون تہٕ کھنڈ دوٕگنہٕ یا ترٕےٚ گنہٕ ملنأوِتھ پوڈر بناؤنی تہٕ أکِس بوتلِہ منز تھاوُن۔ امی منز وقتِ ضرورتھ اَکھ اَکھ ژومُٹھ (۲ گرام) صُبحن شامَن استعمال کرنہٕ ستی چُھ وارِیاہہ کالُک بلغم دۆر سپدان۔

ژاس۔تم۔شانْش۔نمونیا۔ٹی بی

ژاس چھنہٕ بذات خود کانْہہ بیمأری بلکہ چھےٚ یہ بێیَن دادٕن ہنٛز ٹیٖنہٕ وَن۔ اگر زیادٕ کالس ژاس روزِ تیٚلہ چھےٚ کمزوری شہہ نارٕن، شوٗشہٕ نارٕن تہٕ ہٕڈٕ رگن پیٹھ اثر ترٛ اوان تہٕ کمزور کران۔ کمزورَس چھےٚ معمولی تہٕ لوکچہ بیمارِ تہ اثر کران۔

ژاسہِ چھ ٕکتی قسم۔ اَکھ گیہ خوشک ژاس، دوٛیم بلغم واجێنۍ ژاس، گُنہِ چیزچہ الرجی ٕکنۍ ژاس، کوگر ژاس، ہٕٹس خراش آسنہٕ ٕکنۍ ژاس۔

علاج:

ا۔ نیم رس، کالہٕ مرژ تہٕ نوٗنہٕ رَژھاہ ملناَوِتہ اَکھ ژٕ چمچہ دوٕہَس دوٕیہ ترٛیٚیہ لِٹہ چینہٕ ٕستی گژھ خوشک ژاس ٹھیک۔

۲۔ خوشک آملہٕ پوڈر ژٕ ترٛےٚ گرام ہموزن ماچھ ملناَوِتھ دوٕہَس دوٕیہ ترٛیٚیہ لِٹہ استعمال کرنہٕ ٕستی تہ چھےٚ ژاس ٹھیک سپدان۔

۳۔ ژوٗنٛٹھی رَس چھ ژاسہِ خاطرٕ اکسیر دَوا۔

۴۔ خوشک ژاسہ واَلِس گژھ آملہٕ چٹنی، دانہ ول پٔتر ملناَوِتھ

استعمال کرُن۔

دَچھ کھبنہٕ سٟتۍ تہِ چھُ شوٗشہٕ نأرِس طاقت میلان تہٕ بلغمی ژاسہِ ہُنٛد کف خأرج سپدان۔ دَچھ کھبنہٕ پتہٕ گرٕ ڈھِنہٕ کینٛژس کالس تر یش چینۍ۔ میتھی بیوٗل ژور چمچہٕ أکس بڑِس آبہٕ گلاسس منٛز پاکہٕ نأوِتھ، چھأنتھ یِیلہِ ژوٗریم حصہٕ روزِ۔ گرم گرم چینہٕ سٟتۍ چھےٚ واریاہ کالچ ژاس ژلان۔

انجیر بزِتھ تہٕ قہو چینہٕ سٟتۍ چھےٚ ژاس تہٕ زُکام تہٕ سٟینس پیٹھ جمع گوٚمُت بلغم توٚن سپدِتھ نبر نیران۔ اگر سردی کنۍ ژاس آسہِ، اَکھ گلاس آبَس منٛز گرٕ ڈھِ ژور چمچہٕ سفید تیل تہٕ نابد رَژھ ملنأوِتھ گرٕ کہٕ ناوُن۔ یِیلہِ یہِ تقریباً نصف ژمہِ، دوہَس دوٚیہِ تریٚیہِ لِٹہِ استعمال کرنہٕ سٟتۍ ژلِہ ژاس۔ زٕ چمچہٕ سبز بأدیانہٕ، زٕ چمچہٕ اجواین، زٕ گلاس آب گرٕ کنأوِتھ یِیلہِ تقریباً نصف روزِ اَتھ سٟتۍ گرٕ ڈھِ زٕ چمچہٕ ماچھ ملناوُن تہٕ زٕ زٕ چمچہٕ دوہَس زٕ ترٕے گنٹہٕ پتہٕ بیمارَس چاونہٕ سٟتۍ چھےٚ ژاس ژلان۔ دارچین ژاپنہٕ سٟتۍ تہِ چھےٚ ژاس ژلان۔ سبز ألہٕ، بُڈ ألہٕ، روہن، پُدنہٕ، منقہٕ، لیٚدر، موسمی، ماچھس منٛز پھٹکرلاے کڈِتھ ملنأوِتھ زٕ زٕ چمچہٕ دوہَس دوٚیہِ ترٕیٚیہِ لِٹہِ استعمال کرنہٕ سٟتۍ چھےٚ ژاس ژلان۔ اجواین، ادرک، تلسی، نارجیل (ہوٚکھ) یِم ساری چھِ ژاس ژلراوان۔

خالی معدٕ یعنی صُبحے سکلی اُملہٕ خوشک پوڈر تہٕ شنگر پوڈر ہموزن دوٕہَس دوٕیہ ترٛییہ لِٹہ دَچھ رَسَس ہتی، دودھ یا نیم گرم آب ملناوِتھ استعمال کرنہٕ ہتی چھےٚ شانٛش ٹھیک گژھان۔

خوشک ژاسہِ منٛز گژھِ گور (یعنی گُڑ) ۱۵ گرام کاشُر تیل ، ۱۵ گرام نیم گرم کرِتھ چاوِتھ گژھِ خوشک ژاسہِ فرق۔ ہٕند وٕند، گازرِ، نے شکر، کھنٛز استعمال کرنہٕ ہتی چھےٚ خوشک ژاس ژلان۔

ٹی بی واٰلِس بِمارَس چھےٚ اکثر ژاس روزان، دوٕہَس راتَس تھپھ آسان۔ گراہ کم تہٕ گراہ زیادٕ۔ شاہ کھالُن تہٕ والُن چھُس مشکل گژھان۔ سینٛس دَگ، شَہہ نارٕن منٛز لیدٕر بلغم جمع گژھان یُس نبر کڈنہٕ خاطرٕ چھُ بِمار ژھرٕ ٹہٕ ژھرٹھ کران۔ راتَس چھُس عأرق پھٹان، وزن چھُس کم گژھان تہٕ یِم ساٰری چھِ ٹی بی یعنی سِلہٕ بِمارِ ہنٛز علامژ۔ اِمہِ علاوٕ چھ اِمہِ بِمارِ ہٕنٛدی کیٖمی یعنی جراثیم اُڈجن تہٕ مُسلَس پیٹھ تہٕ اثر انداز سپدان۔

ییٚلہِ ٹی بی ہتی شوٗشہٕ نور آولنہ چھُ یِوان تِمہِ وِزِ چھُ ژاسہِ ہتی لیدٕر بلغم تہٕ تھوٗکہِ ہتی خون تہِ جاٰری سپدان۔ اندرمَن ہُنٛد ٹی بی آسنہٕ ہتی چھِ بِمارَس منٛز گیس جمع سپدان، بدہضمی روزان، یڈٕ پھوکھ کھسان،

پیشابَس ءستۍ خون تہٕ جأری سپدان۔

ٹی بی چھےٚ لاگ دار بیمأری۔ یہ چھےٚ أکِس بیمارس پتھ دوٚیمِس بیمارَن اَکھأکِس ءستۍ ووتھ بیٛتھ کرنہٕ ءستۍ، تھوکہٕ ءستۍ، اَکھأکِس لِتی کھنہٕ چینہٕ ءستۍ، شراب نوشی ءستۍ لاران تہٕ ترأن۔

تدوورُک: ٹی بی وألِس پِھ گوڈنیتھے BCG انجکشن لگاوُن ضروری۔

امہِ پتہٕ اَمیُک دَوا تھکہٕ بغأر کھیوٚن ضروری۔

ٹی بی چُھ کمزورَن زیادٕ حملہٕ کران لہذا اچُھ امہِ کِس بیمارس طاقتی خوراک، تھٕنی، ٹھوٗل، دودھ، میوٚ بیترِ کھیاوُن ضروری۔

دیسی یلا جَس منٛز چھ بیمارس أکِس دودٕ گلاسس منٛز پانٛژ فلفل دراز گرٛبکہٕ ناوتھ تھٕنی ملناوِتھ چاوان۔ یُتھ تِمس بیمارِ ہُنٛد مقابلہٕ کرنہٕ باپت طاقت تہٕ حأصل سپدِ۔ نیوٚم چُھ تقریباً پزٕ بتھ بیمارس فأیِد واتناوان۔ أکِس نیمس رَس کڈِتھ، تُلسی یَن وٕتھر، سفید زیور تہٕ نوٗنہٕ رَژھ ملناوِتھ دوٗہَس دوِیہ ترٛیِہ لِتہ چاوُن چُھ تپھ وسنَس منٛز مدد کران۔

ٹی بی وألِس پزٕ میوٚ، ژوٗنٹھ، دَچھ، نارجیل، کھٕز ر، کیلہٕ، منقہٕ، گازرِ ضروری بطورِ دوا کھیوٚن۔ سبزِیَن منٛز چھ زیچھِ الہٕ، پھول گوٗپی، کچ گنٛڈ، روہن، ٹماٹر، مکایہ ژوٚٹ، ماچھ کھیوٚن فأید مند روزان۔

کلہٕ دود۔ ماے گرٛین

کلہٕ دود چھُ ڈٕکس ، کلہٕ کِس پٔتۍ مِس حِصس یا سأرۍ ہے کلۍ مختلف وجوہاتو کِنۍ سپدان۔ کُنہ وِزِ چھُ کلہٕ دادِ ستۍ دژوکھ تہِ یوان۔ کلہٕ دود آسنَس پِتھ مختلف وجوہات مثلاً نینٛدِر کم یِنۍ، تناو، ٹینشن ، پریشأنی، فکر، زیادٕ سوچُن ، قبض وغأرٕ۔

أچھن زیادٕ زور واتنہٕ کِنۍ ، زیادٕ تیز گاش یا زیادٕ کم گاشس منٛز أچھن کأم ہیٛنۍ۔

کنَس ،نستہ، ہٕٹس ، دندٕ دَگ آسنہٕ کِنۍ، زیادٕ گرمی منٛز کلَس تاو واتنہٕ کِنۍ۔زیادٕ شرارت کرنہٕ کِنۍ، زیادٕ شور آسنہٕ کِنۍ، دِماغس پیٹھ زیادٕ زور تژاونہٕ کِنۍ، کانٛہہ جأنی یا مألی نوقصان سپدنہٕ کِنۍ۔

یلاج: گوڈٕ نِتھے چھُ گریلو یلاج۔ سُہ گوٚو کلَس أندۍ أندۍ چیرِ اَکھ ڈٕج گنٛڈِتھ تھاوِنۍ۔ کُنہ خلوَق جایہ سونچنہٕ بغأر نینٛدِر تژاوِنۍ ، کلَس گرٕ تیلچ کأشرِ مألش کرِنۍ۔ اَکھ چمچہٕ شوٗنٹھ پوڈرٕ پانژٕ چمچہٕ آب گرم کٔرِتھ

ڈکس گرم گرم لاگتھ تھاونہٕ ستۍ چھ ڈٕلۍ ڈٕلۍ کلہٕ داڈِس فرق سپدان۔

آفتاب کھسنہٕ برٛونٹھے گرم دوُدھ تہٕ جلیبی کھینہٕ ستۍ۔ اکھ گلاس ترٛیچھ رَس آفتاب کھسنہٕ برٛونٹھے کھینہٕ ستۍ۔

زٕ ژٕمچہٕ نوُن تہٕ اکھ چمچہٕ ماچھ ملناوِتھ کھینہٕ ستۍ۔

ترٛیٚیہ زوٗرلہ گور تہٕ ماچھ کھینہٕ ستۍ۔

دیسی گٲوِس منٛز کالہٕ مرٕژ پوڈر تقریباً ۵ ستھ گرام کھینہٕ ستۍ۔

تُلسی وٕتھرن ہنٛز چاے چینہٕ ستۍ۔

بادام گوجہ، قلمی شورٕ، کالہٕ مرٕژ، فلفل دراز، دارچین، سفید زیُر۔

سُرخ۔ صندسفید کُنہ صاف کنہ پیٹھ گٕھتھ توت توت ڈکس مٕلتھ تھاونہٕ ستۍ چھ کلہٕ داڈِس آرام سپدان۔

بُلڈ پریشر

یێلہِ خون پکناوَن واجنِہن رگن یا نأرہن منزٕ أندرِم جاے تنگ چھےٚ سپدان، خون چُھ تیزی سان برٕ وٕنہہ پکان تہٕ اَمێُک پریشر چُھ بڑان۔ اَتھ حالژٕ منزٕ چھےٚ دِلچ دُبراے تیز گژھان تہٕ بوکہٕ وچَن پیٹھ چُھ زور پیوان۔

کُنہ ساتہٕ چھےٚ کلچ رَگ تہِ پھٹان تہٕ کلَس اندر خون باندھِ گژھان۔ یێمہِ پاہِچ رَگ پھٹہِ سُہ پاس چُھ بےٚ کار گژھان تہٕ ہلُن ڈُلن تہٕ کأم کار کرُن بند کران تِکیازِ تتھ پاسس پیٹھ چھُسنہٕ دِماغس کنٹرول روزان۔ کأشرِ زبأنی منزٕ چھ اَتھ لقو گژھُن یا وج گژُھن وَنان۔

کُنہ ساتہٕ چھ بلڈ پریشر آسنہٕ سِتۍ دِلُک دورٕ تہِ پیوان۔ دِل کأم کرُن بند کران تہٕ انسان چُھ مرِتھ تہِ گژھان۔ بلڈ پریشرُک بأعث چُھ زیادٕ ویوٗٹھ آسُن یعنی جسمس اندر زیادٕ چربی، زیادٕ شراب نوشی، زیادٕ سگریٹ نوشی یا کانہہ تہِ نشہٕ کرَن والین چھ بلڈ پریشرُک چانس زیادٕ۔

علاج

ا۔ تُلسی وٕتھرَن ہنٛز چاے دوہَس دوٕیہ ترٛیێہ لِٹہ چینہٕ سِتۍ۔

۲۔ بلڈ پریشر بیمارَس گژھِ یژ صاف روزٕنی۔ قبض گژھِنہٕ روزُن۔

۳۔ تاز اَملہٕ رَس۔ ست اسمبول، ترپھلا چورن، نیم تریلش، زیچھن الَن ہُنٛد رَس، ہنٛد وہنٛد، ژوٚنٹھِ رَس، پپیتا، گٔڈھ، اَار، ٹماٹر بطور سلاد، سِوتھ اَلو زامُت دودھ ملناوِتھ، پُدنہٕ چیوٚٹ چُھ فٲیِد مند روزان۔ بلڈ پریشر وأَلِس چُھ نوٗن بلکل کم کھیوٚن ضروری۔

موٹٮ۪ن انسانَن، شوگر بیمارَن کیٚ بُلڈ پریشر والیٚن چُھ دوا کھیٚنہٕ زیادٕ ضروری صُبحِ سأَریعنی مارنگ والکس (Morning Walk) گژھُن ضروری۔ زٕ ژور میل صُبحِ سُلہٕ یا شامَس سرسبز باغن منز، گلیٚن کٹیٚن، پوشہٕ باغَن، موٚگلیٚن أندی پکِو اَکھ زٕ گنٹہٕ گژھُن ضروری گزارِنی۔ یاد تھاوِوٕیُس سبزاراسہٕ أندی پکِو چُھ، چُھ آکسیجنٗ آگُریُس زندگی ہُنٛد اَکھ اہم جز چُھ۔ لہٰذا اپزِ سأَلس گژھُن ضروری۔ ننہٕ وورُے سبز گاسہٕ پیٹھِ پکنہٕ ستی چُھ أچھن ہُنٛد گاش ہُران، توانأیی حاصل سپدان۔

اشکنڈ، شاخ گلوئی، سرپ گنڈ، ارجن چھال تہٕ پونروا، ہمودن پانژھ پانژھ گرام شربت بناوِتھ دوہَس دوٕیہ لِٹہ چینہٕ ستی چُھ ہائی بلڈ پریشر ٹھیک سپدان۔ ہنٛد وہنٛد، لیچی، شہتوت شربت بناوِتھ استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ دِلچ کمزوری دوٗر پدان یوس ہائی بلڈ پریشرٕچ مہربأنی چھےٚ۔

دَگ

پۆرِ جسمچ دَگ یا کُنہ تہٕ تانٕچ دَگ: اُڈٕچہ دَگ یا کمر دود

دَگ ہیٚکہِ کُنہ تہِ تانَس اَستھ۔ یَتھ تہِ تانَس دَگ آسہِ سُہ چُھ تقریباً بےٚ کارسپدان۔ کأم کرنَس منٛز کوتأہی کران تہٕ ہیٚیہ چُھ بیٚین بیٚین تانن تہِ پانَس ستۍ ملوث کران۔ کمرَس آسہِ دگ، نرِ زنگہٕ تہِ چھےٚ ملوس گرٛھان۔ دَگ دۄر کرنہٕ خأطرِ ییم دوأسۍ استعمال کران چھ تِم سأری چھ تقریباً تقریباًنوقصان واتناون۔

گوڈنٕتھے چھ دگہ ہندی وجوہات دریافت کرٕنۍ۔ دَگ ہیٚکہ لوکٹِس بچَس کنہِ وأنسہِ آمتِس بُڈَس تہٕ اَستھ۔ یہ ہیٚکہ کُنہ تہِ اَکس تانَس یا سارِنے تانن تہِ اَستھ نیٚبرِ کنہِ ہیٚکہ اُڈجن تہِ اَستھ یا مازَس تہِ اَستھ، جوانَس، بچَس، بُڈَس، مردَس، زنانہٕ تہِ اَستھ۔ یہ کمہ وجہ کنہِ چھےٚ تہٕ زانٕنچ کوٗشش چھےٚ کرٕنۍ۔

علاج: گرم سیکہ ٹکور، گرم آبہٕ ٹکورٕ۔ یَتھ تانَس دَگ آسہِ تَتھ تانَس ٹکورٕ کرٕنۍ، تَتھ جایہِ گرم تیٚلچ مألِش کرٕنۍ۔ گرم آبہٕ بوتل تھاونہٕ ستۍ چھےٚ دگہ منٛز آرام سپدان۔

کاشُرِس پھل تیلس منز زِ روہن کچ گرٗبکہٕ ناوِتھ تقریباً زاُلِتھ گرٛ ھِ امی تیلہٕ ستی گرم گرم مالِش دگہ ہنٛزِ جایہ کرِنی ۔ یِنکہٕ آنٛچ ژوٹ اکہ پاسہٕ تاوِ پیٹھ ترٛ کرِنی تہٕ دۆیمہ پاسہٕ کچ تھاوِتھ دگہ ہنٛزِ جایہ کچہ پاسہٕ دٔج یا پلو گنٛڈِتھ تھاوِنی ۔

کمرس، اُتھن، کھورن، زنگن، نرٛن یتہٕ نس تہٕ دگ آسہ چنہٕ اوٹ آبس منز وُشناوِتھ گرٛ ھِ مالِش کرِنی یا مٔتھتھ تھاوُن ۔

بُڈ آلہ یا سبز آلہٕ تیلس منز تٔلِتھ گرٛ ھِ تمہ تیلہٕ ستی مالِش کرِنی ، دود ملناوِتھ لیڈ رِلیوٗپ گرٛ ھِ دگہٕ ہنٛز جایہ لاگِتھ تھاوُن ۔ زِ گلاس گرم آبس منز گرٛ ھِ زِ چمچہٕ سفید زیرٗ گرٛبکہٕ ناوُن تہٕ تمِکی تُتی ٹکورِ دِنی ۔ یُہوے گرٛبکہٕ نووُمت زیرٗ گرٛ ھِ آبہٕ منز پھیارِتھ دگہ ہنٛزِ جایہ وۆر لاگِتھ تھاوُن ۔ دگ اگر کُنہ جایہ اڈجن زور واتنہٕ کِنی یا خون باندھِ گرٛھنہٕ کِنی اندرِمِس یا نیبرِ مِس تانن زور واتنہٕ کِنی یا دَب لگنہٕ جایہ خوٗن باندھِ گرٛنہٕ کِنی (نیچر پینہٕ کِنی) تتھ جایہ گرٛھن دٔگِتھ کچ آلو گنٛڈِتھ تھاوِنی ۔

اگر کُنہ جایہ زخم آسہ تہٕ دگ آسہ تتھ جایہ گرٛ ھِ کیلہٕ موٗنڈ (یتھ لٹس ستی کیلہٕ گلِس کیلہٕ چھےٚ آسان الاندی تمِکے رس لگاونہٕ ستی چھ خون نیرُن بند سپدان) ۔

دگہ ہنٛزِ جایہ شیپنہٕ آنچہ دجہ دِنہٕ ستی تہٕ چھےٚ دگ کم گرٛھان ۔

وَرِم

کُنہِ تہِ تانَس پھوکھ کھُسُن گوٚ وورم۔ ورم یَتھ جایہِ آسہِ سُہ دباونہٕ ستیٚ چُھ تَتھ جایہِ دوب ہیوٗ گژھان۔ ورم آسنُک یُس تہِ وجہ آسہِ اَتھ دوران چُھ ماٲل کم گژھان، تژیش زیادٕ لگان، مٕنزِ کُنہِ کُنہِ ساتہٕ تھٕپھس تہِ گَھسان، کامہِ کارَس چُھنہٕ دِل لگان، انسان چُھ آلژ بنان، ورم چُھنہٕ بذات خود کانٛہہ دود بلکہ چُھ یہِ بیٚیہِ دادِچ ژینہٕ وَن دِوان۔ اگر دِلُک دود آسہِ گوڈ نتھِے ۶ چُھ یڈ، اَتھن، کھورَن ورم کھسان۔ بوکوَچھن اگر دود آسہِ بُتھس چُھ ورم گَھسان۔ بوکوَچَن دود آسنہٕ کِنیٚ چُھ أچھن، نرٕن، زنگن کنو کھورَن ورم کھسان۔ ورم کمہِ وجہ کِنیٚ چُھ یہِ زانُن چُھ ضروری۔ ورم واٲلِس گژھِنہٕ قبض آسُن بلکہِ گژھِس معدٕ نرم آسُن۔ اِمہِ خاطرٕ اگر جُلابہٕ دِنُک ضرورت تہِ بیٚیہِ کوتاہی گژھِنہٕ کرٕنۍ۔ یَتھ جایہِ ورم آسہِ تتھ جایہِ أندیٚ پکیٚ چُھ آسان آب جمع گوٚمُت۔

علاج:

کیلہٕ کھیٚنہٕ چُھ بیمارَس فأیدٕ واتناوان۔

گرم آبہٕ سرٛان کرُن۔

گرم دودھ گلاسَس منز گرٛ ھِ اَکھ چمچہ لیۄڈر پوڈر ملنأوِتھ چیۄن۔

گرم آبکۍ ٹکور گرٛ ھس پانٛژن منٹن تہٕ تمہ پتہٕ اَکس منٹس سرآبہٕ دِجہ۔

ہٕنٛد وہٕنٛد بیۄل، خصر، گازرِ، کنکہٕ آبَس منٛز کرٛ بکہٕ نأوِتھ ورٕمچہ جایہ

لاگنہٕ ستۍ چُھ ورم وَسان۔

مرژٕ وانگن تیل: ۱۰۰ گرام مرژٕ وانگن ۳۰۰ گرام تیلس منز گرٛ بکہٕ

نأوِتھ پننہٕ پتہٕ چھأنتھ گرٛ ھِ امہ تیلچ مالِش ورٕمچہ جایہ کرٕنی۔

وِشکہٕ آب:

۱۰۰ گرام وشکہٕ ۵۰۰ گرام آبَس منز گرٛ بکہٕ نأوِتھ پتہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ چھنہٕ

ستۍ تہٕ چُھ ورم وَسان۔

گاوٹ

سانئہن جوڑَن منز یورِک ایسیڈ جمع سپدَنہٕ کِنہِ چھُ ورم گھسان تہٕ دَگ کران یُس بہمارَس برداشتہٕ نہٕ چھُ سپدان۔ بہمار چھُھنہٕ پھیرنَس تھورنَس لایق روزان۔ کھورَن، کھورِ نٹھَن تہٕ گوڈَن چھُ ورم کہو دَگ آسنہٕ کِنہِ جوڑ ہٕلی تہٕ گلی تہٕ بہمارَس چھےٚ اتھہٕ کہو کھور چَن اوٗ نگجن دَگ آسان۔ ناصاف دند، فکرتہٕ پریشانٕی، خوف تہٕ وہم، زیادٕ سرد چیزن ہُنٛد استعمال، راتَس ہُشیار روزُن یا ژیر تام ہُشیار روزُن گویا نیٚند رِہنٛز کمی، لوکُٹ پیشاب یا بوٗڈ پیشاب رُکاوِتھ تھاوُن، زخم لگُن یا زیادٕ خوٗن نیرُن، زیادٕ جسمانٕی محنت، زیادٕ ویوٗٹھ آسُن چھ امِکی علامتھ۔

علاج: گاوٹ وأٲلِس بہمارَس گژھِہ نہٕ قبض روزُن۔ امِہ خاطرِ پزِ أمِس مقرر کری ہِتِس وقتَس پیٹھ لیٹرین گژھن تہٕ مأدان نیرنچ کوٗشش کرِنی۔ زیادٕ زور لگاونہٕ کِنہِ سپد بواسیری لہذا اگر زیادٕ قبض آسہِ تیل اَکھ چمچہٕ دوٗدَس ہتی یا آبَس ہتی شونگن وزِ استعمال کرُن۔

تیل کم تھٔنی، گہو، تٕلی متین چیزن ہُنٛد استعمال ترک۔ ٹھوٗل، ماز،

تیز مصالحہٕ، مرژٕ وانگن، آنچار، ژوکبر کھێنچ منٛاہی چھ گاوٹ ٲبراونس منٛز مدد کران۔ نیم رَس موسمہٕ مطابق سرد یا گرم آبَس سٍتؠ بغٲر کھنڈ یا نوٗن دوہس کم کھوتہٕ کم دوٕیہ لٹہٕ استعمال کرُن۔

عرق جاونید یا جاونید تیلس منٛز ترٛاوِتھ تمچ مالش کرٕنۍ۔ اجواین پوڈر بناوِتھ خالی معدَس صُبحے گرم آبَس سٍتؠ پھکہٕ کھۄنہٕ سٍتؠ چھُ فایدٕ واتان۔

زامُت دودھ گرٛڈھِ ترک کرُن۔ دِگہ ہِنٛزِ جایہ گرٛڈھن دٕگتھ آلو لاگنۍ۔

قبض نہٕ روزنہٕ خاطرٕ گرٛڈھن عادات تمہٕ قسمکۍ بناوٕنۍ یُتھ زَن ماسل پھیرنسمنٛز کانٛہہ مشکل سپدِنہٕ۔ سلاد، مُجہ، گازرِ، نیوٚم، لٲر، ٹامٹر، چوگندر، گنڈٕ، کریلہٕ، گوگجہ، الہٕ، ہاکھ گرٛڈھِ سبزیَن منٛز استعمال کرُن تہٕ پھلن منٛز گرٛڈھن ژوٗنٛٹھ، پپیتا، امرود، خربوزٕ استعمال کرُن۔

ہۆٹ تہٕ اَتھہٕ ستۍ وابستہٕ دأدۍ

ہۆٹ چُھ سائنس نیٚبرِمس دُنیاہس تہٕ أندرِمس سٕدرس اکہ سۆن کناپچ کأم دِوان۔ ہٕتہِ کیٚن دادیٚن منٛز چُھ ہۆٹ لگُن، ہۆٹ ہوٗکھن، ہٕٹس خراش، ہٕٹۍ گولُر، ٹانسل، ہٕٹۍ وِسُر۔

سردی، زکام، ژاس تہٕ زیادٕ گَتھہِ گَرنہٕ ستۍ یا زورٕ کرٕ کِہ دِنہٕ ستۍ چھےٚ سأنۍ آواز بِگڑی گژھان تہٕ گَتھ کرُن کھوٗکھر یا بند سپدان۔ گژھ وکھنٕنگاوُن چُھ مشکل سپدان۔ اَتھ چھ وَنان ہۆٹ لگُن۔

سائنس ہٕٹس منٛز چھ زٕ ٹانسل دوٚن چوکیدارَن ہنٛز کأم کران۔ کُنہ ساتہٕ چُھ یمن انفکشن سپدان ییٚمہِ کِنۍ کھیٚن چیٚن ہٕتہِ بون والُن مشکل سپدان چُھ۔ ہٕٹس اگر زخم آسَن تِم بُگراوِنۍ چھ مشکل سپدان تہٕ چُھ 'کینسر' بنان۔

کأشُر یلاج چھ ٹانسل خأطرٕ یم:

۱۔ نۄنہٕ آبُک غرٕغرٕ۔ دۄہَس ترٛیٚیہ ژورِ لٹہِ۔

۲۔ نۄنہٕ آبَس منٛز نیم رَس ملناوِتھ غرٕغرٕ۔

۳۔ ۵ گرام مُجہ بیٛول گرم آبَس ستۍ پھیکِہ کھنہٕ ستۍ۔

۴۔ شُنگرا اکھ ٹُکرٕ اَسَس منٛز ژاپھ دِنہٕ ستۍ۔

۵۔ تِوتھ مرٕ ژتہٕ نابد یکوٹہٕ اَسَس منٛز گولہٕ ناوِتھ۔

۶۔ شہہ تُل شربت چُھ ہیٛچ خراش تہٕ خشکی دوٗر کران۔

۷۔ ہوٗٹ اگر خوشک آسہ، اکھ خضرا نٹھ گرٛ ڈِ اَسَس منٛز گولناونی۔

۸۔ آلو بخارد وِیہ ژورلِٹہ اَسَس منٛز گولناوِتھ چھےٛ ہیٛچ خوشکی دوٗر سپدان۔

ہوٗچھ دانہٕ وَل ژاپِتھ تمٛیک رَس چینہٕ ستۍ۔

گوٗج دودَس منٛز پاکہٕ ناوِتھ ہٕٹس نیبرٕ کنٛی گنڈِتھ تھاونہٕ ستۍ۔

تہٕ کانٛبے بیٛول آبَس منٛز گرٛ بکہٕ ناوِتھ شونگَن وزِ ہٕٹس گنڈِتھ

تھاونہٕ ستۍ۔ امہ کِہ آبہٕ ستۍ ہٕٹس مالِش کرنہٕ ستۍ چھِ ہٹکی دا دِی ٹھیک

سپدان۔

پرہیز: ہٕٹی دادِس منٛز گرٛ ھِنہٕ شِشُر یا شینہٕ آب استعمال کرُن یا سرد

کانٛہہ تہٕ چیز استعمال کرُن۔

دَند۔ دنٕد دود۔ دندیٚر تھ ژُلن ۔ دندَن خون نیرُن

قدرتن چھےٚ سانِہ پرٛ ىتھ کُنِہ وُستہٕ خانٛچ کامِہ مقرر کٔر مژ۔ دند چھ ٹھوس کھٔہن اڈٕ بڑونک کرِتھ یا ژأپتھ سائنس معدٔس سوزان۔ أزِ کی انسانٔن چُھ نرم غذر کھیٚون شروع کوٚرمُت ییٚمہِ کِنہٕ دندَن زیادٕ محنت چَھنہٕ پیوان کرٕنی بسکٹ، ٹافی، چاکلیٹ، میگی، آیس کریم وغارٕ کھٔہنَس منٛز چھنہٕ دندَن محنتے پیوان کرٕنی۔ دندَن ہنٛزِ کمزوری ہُنٛد وجہ چھ یُہوے۔ سوکأم ییٚمہ کامِہ خأطرٕ کانٛہہ تان مقرر کرنہٕ چُھ آمُت سو کأم کرنٛک عادت ییٚلہِ نہٕ تَس روزی سُہ چھ گرٛژھان کمزور، کُنِہ ساتہٕ بےٚ کارِتہ، لوکٹٕن بچَن دند خراب آسنُک وجہ چُھ ماجہِ ہنٛزِ یڈٕ منٛز آسنَس دوران کیلشم کم گرٛژھُن۔ کلشم چُھ زیادٕ دودَس منٛز آسان لیکن ماجہِ کیوٚ بچَن چُھ ازکل دود چینٛک عادت کھران۔ تِمن اگرا کہِ پاسہٕ دودٕ بوتل تھاو وبیٚہ پاسہٕ کوکا کولا بوتل تِم دِن کوکا کولَس تھپھ۔ دند دأدی وألِس چُھ کھیٚون چیوٚن مشکل سپدان تہٕ تِمس چھےٚ بوچھِ کم لگان۔ قبضی تہٕ بد

ہضمی تہٕ پھٹے اَکھ وجہ۔ کھنڈ مٹھاے تہٕ کھنڈٕ ستیٕ بنیمتیٕ چیز چھ دند دادِکی بُنیأدی وجہ تہٕ دندَن کیوٚم لگنگ بأعث بنان۔ زیادٕ گر یا زیادٕ سرد کھین چھُ دندَن نوقصان واتناوان۔ دند چھُ سہٕ نعمت یُس سائنس جسمس منٛز پرٛتھ تتھ چیزس حملہٕ چھُ کران یُس أمِس موأفق آسہٕ۔ دند چھُ سہٕ نعمت تیٚمچ قدر اَسہٕ امہٕ نشہٕ مبر اسپدنہٕ پتےٚ فکرِ چھےٚ تران۔

ہدایتھ:

☆ کانٛہہ تہٕ غذا کھینہٕ پتہٕ گژھن دند صاف کرٕنی۔

☆ دندٕ کھرٛ پَن منٛز گژھِ نہٕ کُنہٕ تہٕ قسمُک کھین جمع روزُن۔

☆ لوکٹین بچَن گژھِ کھنڈ کھینُک عادتھ مُشراوُن۔

☆ ماجہ ہِندِ دوٗدٕ بغأر یُس تہٕ دودھ بچس دِموٚ تتھ گژھِنہٕ کھنڈ ملناوُن۔

☆ نیٚمی آئُک غرٕغرٕ کرنہٕ ستیٕ چھُ دند دأدِس آرام یِوان۔

☆ نیٚم رس تہٕ نوٗن یکوٹہٕ ملنأوِتھ گژھِ بطور منجن استعمال کرُن۔

دندٕ دود ڈھیک گرنہٕ خأطرٕ چھ وارِیاہ گریلو نُسخہٕ۔ یِتھ منٛز کینٛہہ یِتھہٕ پأٹھی چھ:

ا۔ برگ تج پوڈر بطور منجن استعمال کرُن۔

۲۔ لیٚدر پوڈر تہٕ پھٹکر لاے گژھِ بطور منجن استعمال کرُن۔

۳۔ مازیرَن بُرشہٕ ستی تچھان روزنہٕ ستی چھےٚ مازیرِ گلان تہٕ دندڈیلی گژھان۔

۴۔ مازیرَن گژھِ نیٚم دلہٕ ستی وارِ وارِ مائِلش کرٕنی۔

۵۔ کائشرِس تیلَس منٛز لیٚدر تہٕ نۆن ملناوِتھ گژھِ مازیرَن مائِلش کرٕنی۔

۶۔ یَتھ دندَس دَگ آسہِ تتھ دندَس پیٹھ گژھِ أکِس مکایہ پھلِس سۆمب پھٹکر ٹکرٕ تھاوُن۔ سہ کڈِ تمہِ جایہ ہُند گندٕ آب یا پاکھ ژٕہتھ نبر۔ موادنیرِ نبر تہٕ دَگ گژھِ کم۔

۷۔ جافر پوشہٕ کُلیٚگ پن زٕ ژور ؤٹھر ژاپنہٕ ستی دانہ وِل، کالہٕ مرژ، ہموزن پوڈر بناوِتھ گژھِ منجن تیار کرُن۔ اِمہِ ستی نیرِ دندکھ مازیرَ و منٛزٕ گندٕ موادکھ پاکھ تہٕ دند گژھن صاف۔ لوکٹین بچن یُس دند نیرنَس دوران تکلیف چھ سپدان سہ گژھِ بچن مازیرَن ماچھ مَتھنہٕ ستی ٹھیک۔

دأن شربت (شربت انار) چاونہٕ ستی ٹھیک۔ مازوپھل تہٕ پوڈر بناوِتھ مازیرَن تہٕ دندَن مائِلش کرنہٕ ستی ٹھیک۔

ٹماٹرٕرس زٕ ترٚے چھچہٕ دندٕن کھو مازبیرٕن متھنہٕ سٕتۍ گژھِ دندٕ ومنٛز

خوٗن نیرُن بند۔

مازبیرن اگر دود یا دَگ آسہِ ، دٔگہِ ہنٛزِ جایہِ گژھِ روہن کج یا گنڈٕ

وآپتھ تھاوُن۔

اگر دند ڈیوٚل آسہِ گوٚمُت ، الان آسن تیٚلہِ تیٚلس منٛز کالہٕ نوٗن

ملناوِتھ گژھِ دندٕن منجن کرُن۔

کِکر کُلۍٚک داتنش گژھِ دندٕ کریم برُشہٕ سٕتۍ کرنہٕ بجایہ استعمال

کرُن۔

دند ٹکُن : دند ٹکُن چُھ اَکثر بچن منٛز وُچھنہٕ یِوان۔ امہِ خاطرِ گژھِ

اجواین پوڈرٕ زٕ ژور چھچہٕ پھیٚکہِ کھیوٚن دند ٹکُن گژھِ بند۔

امہِ علاوٕ چھ واریاہ گریلو نُسخہٕ یم دندٕن مطلق زانکأری چھ دِوان۔

موٚ دُردأ نُک دیل آبَس منٛز گژ بکہٕ نأوِتھ غرغرٕ۔

اجواین خوراسانی، بابرنگ، عامرقرہ ہموزی پوڈر بنأوِتھ استعمال

کرنہٕ سٕتۍ چُھ دند کُنہِ دادِ ورأے ساتھ دِوان۔ پالک رس چُھ دند

مضبوط تہٕ أسچ بدبوے ٹھیک کران۔

کنٕکی دأدی

کنو منز پس نیرُن، کنوٚ نہ بوزُن

کنٕکی دأدی چھِ مختلف وجوہاتو کِنی سپدان یمن منز کنَن اندر آب گژھن، کنَن منز کانٛہہ کیوٚم اژنہٕ کِنی کنہٕ کنِن پردَن ستی چھیٹر چھاڑ کرنہٕ کِنی، کنَن کُنہِ تیز دار سامانہٕ یا تچُو ستی کھلن کرنہٕ کِنی، کنَن منز پھیپھر یا زخم آسنہٕ کِنی، کنُک پردٕ پھٹنہٕ کِنی، کنَن منز مل جمع گژھنہٕ کِنی، ہوا کہِ دباو کِنی، برداشت نبر شور آسنہٕ کِنی وغأرٕ۔

یَمو منز یُس تہِ وجہ آسِہ سُہ زانُن چھُ ضروری۔

علاج:

ا۔ کٕنج دَگ۔ أدرَک رَس چھأنتھ ژ ترٛےٚ پھیٚری کنَس منز ترٛاونہٕ ستی چھےٚ دَگ کم گژھان۔

۲۔ کأشرِ تیلچ مألِش۔ (تِلہِ گوگُل تیل) ژ ترٛےٚ پھیٚری کنَس اندر ترٛاونہٕ ستی۔

۳۔ گرم آبَس منز برگ نیم گرٕ بکہٕ ناؤتھ تمٕیگ بہا کنس دِنہٕ ستی چھ کنگ مل نیران۔

۴۔ سبز تُلسی آبَس منز گرٕ بکہٕ ناؤتھ اِمکی ترٕے ژور نیم گرم کنس اندر ترٕاونہٕ ستی چھ کنو منزٕ نیرَن وول پَس یعنی پاکھ بند گژھان۔

نٕیم ترٕیش تہٕ چھےٚ کنو منزٕ نیرَن وول پَس بند کران۔ ۵۰ گرام تیل، اَکھ روہن کوج تُلتھ تہٕ اِمہٕ پتہٕ ۱۰ گرام سندور ملناؤتھ گژھِ أکِس بوتلِہ منز پھرُن۔ وقتِ ضرورت کنَن منز زٕ ترٕے پھیٚری ترٕاونہٕ ستی چھ کنو منزٕ نیرَن وول مواد بند سپدان۔

نیم گرم گنڈٕ رَس زٕ ترٕے پھیٚری کنَن ترٕاونہٕ ستی چھ کنَن منز گژھن واجینٕ آواز تہٕ شور بند گژھان۔

کنُگ پردٕ پھٹنہٕ ستی چھ نیٚبرِم انفکشن دِماغَس تام سیٚدِ سیوٚد واتان یِیمہٕ کِنیٚ ساری سیٚ ریٚکہٕ أڈجہٕ کیو کلَس منز پَس چھُ پھہلان یِیمہٕ کِنیٚ گردن چھےٚ اکڑان، بیمار چھُ کوماہَس منز گژھان تہٕ فوری علاج نہٕ واتنہٕ کِنیٚ مُرِتھ گژھان۔ اَتھ داَدِس چھُ کأشُر ناوکلہٕ سرانہٕ یِتھس بیمار سُند بچُن چھُ سبٹھاہ مشکل۔

وُٹھ پھٹنۍ

وُٹھ یۍمہٕ تہٕ وجہ کٔنۍ پھٹن یم چھ انسان سٕنزٕ نُندٕ بٲنۍ شکلہٕ بےٚ شکل کران۔ زَن چُھ گُنہٕ روپہٕ سٕنزٕ مؤرتی ہوٚ کھمُت پوٚش پوزایہٕ لٲ گتھ۔

کاشُر تیل (سرسوں) یا مونگ پھلی تیل یا دیسی گوٚگرٕ ھِ کھوورِس اَتھس پیٹھ رٔٹتھ دٔچھنہٕ اتھہٕ چہٕ اوٚنگجہ ستی اَکھ وُٹھن تہٕ بیٚیہٕ نافہٕ ہنٛزٕ جایہ ملنۍ تہٕ مالش کرٕنۍ۔

پانٛژھ پانٛژھ بادام گوجہِ گرٕھَن کینٛژن دوہَن صُبحن شامن کھیٚنۍ۔ گلسرین مَتھنہٕ ستی تہٕ چُھ وُٹھ پھٹنۍ بند گرٕھان۔ سبز آلہٕ پشتھ تھنہٕ ستی ملناوِتھ وُٹھن مَتھنہٕ ستی بیٚیہٕ گلاب پوٚش تہٕ ملاے اَکس بانَس منٛز یکوٹہٕ ملناوِتھ تہٕ رگڑاوِتھ پتہٕ وُٹھن مَتھنہٕ ستی چھ وُٹھ گلاب رنگ رٹان۔

مِرگی

مرگی ہُند تولق چُھ دِماغس سٟتؠ وابستہٕ۔ ییٚمِس بمارس مِرگی آسہِ تِمس چُھ اچانک دورٕ پیوان تہٕ سُہ چُھ بےٚ ہوش گژھان۔ اَتھہٕ کھور چِھس اکڈان تہٕ ساٟری ہےٚ پانس چھس تھرتھرٕ اژان۔ یہ ییٚتہ نَس تہِ آسہِ سُہ چُھ پُتھرِس پان ژھر ٹہٕ وان۔ اُسس چُھس پوٚس گَھسان۔ پتہِ پانُک چُھسنہٕ بلکل ہوشی روزان۔

یہ دورٕ کتہِ نَس پیٚیہ تہٕ کمہِ وزِ پیٚیہ تہِ چُھنہٕ معلوم۔ مگری چِھ زٕ قسم: اَکھ گٔیہ معمولی، بیا کھ سخت۔ اَمیُک دورٕ چُھ زیادٕ تھزرٕ پیٹھہٕ بون نظر ترٛ اونہٕ سٟتؠ یا کُنہِ تیز بہاو وٲلس دریاوس پیٹھ نظر ترٛ اونہٕ سٟتؠ پیوان۔ کُنہِ ساتہٕ چُھ دورَس دوران زیو دندَن منٛز پھسان ییٚمہِ کِنؠ زبان رَتہٕ گَھل چھےٚ سپدان۔ کُنہِ ساتہٕ ہیٚکہِ یہ زیو ژھیٚنتھ تہِ۔

مرگی ہُند دورٕ چُھ پانژ و منٹو پیٹھہٕ گنٹہٕ وادَن تہِ اَستھ۔ دورَس دوران چُھ بمارَس بیشاب تہِ بکالہِ نیرتھ ژٕلتھ۔ یہ دورٕ ییٚلہِ

موکلان چھُ بیمار رس چھُنہٕ آسان زیر کرنٕک طاقت تہٕ نہ ہمت۔ اُمس چھُ پان لتھہٕ وَنہٕ تہٕ ژھرٕ ٹہٕ وَنہٕ ستی شکل ِتہ آسان تبدیل گاٚمژ۔

مرگی دوران گژھِنہٕ مریضس کُنہٕ قسمٕک کھین یا چین دیُن۔

مرگی لدَس گژھِنہٕ سایکل، سکوٹر یا گاڑی چلاونہٕ دِنی۔ مرگی اگر واریاہ کالس روزِ بیمار چھُ بدمزاج، کتھِ کتھِ پیٹھ شرارتھ کرَن وول، پژ تھ ساتہٕ لڑاےٚ کرنس تیار، اُمس ستی گژھِنہٕ کُنہ ِتہ ساتہٕ بحث کرُن۔

علاج

☆ مرگی دوران گژھِ مریضس نستہ تل روہن یا گنڈ رس مُشکل دیُن۔ زیو گژھِس نہٕ دندَن منز بند آسنی۔ اگر آسہ چمچہٕ ستی گژھِ اندر کرِنی۔ امہ خاطرِ چھُ دندٕ ووٹ تھوٚ دِٕلنی تہٕ دوشوَے دندٕ وُٹی کھولنی۔

☆ بیمار گژھِ لرِ ساوُن۔ پلو گژھِنس ڈیٖلی کرِنی۔

☆ بیلٹ، موزٕ یا ٹاے اگر آسِس تم مُژراٚوِتھ گژھِ ہسپتال واتناوِنچ کوٚشش کرِنی۔ اُمی سندِ بن گرِ کین اُمس بیمار سند بن چندن منز مکمل ایڈرس پرچہٕ تھاوُن۔

☆ بیمار گژھِ نہٕ خلوق ترٛاوُن۔

☆ ٹھیک گڑھنہٕ کِس صورتس منز گڑھےٚ أمِس پروٹین تہٕ وٹمن وول غذا دِیُن۔ نۆن یۆتاہ کم کھیٚیہ تیۆتاہ واتِس فأید۔

☆ روہن اکھ زٕ پھٔلی گرٛھن دوہس منز گرٛبکہٕ نأوِتھ مریضس چاوٕنی۔

☆ مأنزِ پنگ (برگ حنا) رَس، آسۆر پوڈر، کالہٕ مرٕژ پوڈر یکوٹہٕ ملنأوِتھ گرٛھےٚ بہما رَس زٕ ژور پھیٚری نستہٕ اندرترٛ اوٕنی۔

☆ سبز تُلسی ؤتھر پیٚستھ گرٛھےٚ بہما رَس مأیلش کرٕنی۔

☆ ۲۱ ردانہٕ ذافل مال نألی ترٛ اونہٕ ستی تہٕ گرٛھےٚ فرق۔

☆ دأن کُلیُک سبز پَن ۱۰۰ گرام تہٕ ۶۰ رگرام شکر، ۶۰ گرام دیسی گیوٚ صُبحن شامن استعمال کرنہٕ ستی چھےٚ مرگی ٹھیک سپدان۔

مأل نہ اَسُن ،بوچھہِ نہ لگنۍ

یِمن بوچھِ چھےٚ لگان تِمن چُھ معدٕ ٹھیک کأم کران۔ بوچھِ چُھ واٹھ ہضمس ستۍ۔ ییٚلہِ گوڈنیتھ کھیوٚمُت کھین معدٕ منزٕ برٕ ونٕہہ پکہِ بوچھِ لگہِ پائے۔ کہاوَتھ چھےٚ 'بےٚ مأٔلس چھےٚ آلہٕ تہٕ کھران' یعنی ییٚلہِ مأل آسہِ نہٕ کمہٕ کمہٕ نعمژٕ اَسی تَن برٕ ونٕہہ کِنہ کھٕنس چُھنہٕ دِل مانان۔ بوچھِ نہ لگنَس چِھ کینٕہہ خاص وجوہات اِمہ ورأے تہٕ۔ یِمن منزٕ بیمار شخص (کُنہِ تہٕ قسمُک بیمار) چُھ مأل رٹان۔

قبض اَسُن۔ ورزش ہٕنزٕ کمی یانہ کرٕنی ،بےٚ کأری، زیادٕ سوچنچ پریشأنی، زیادٕ سگریٹ نوشی، زیادٕ شراب نوشی، وقتَس پیٹھ میسر نہ سپدُن یا منہٕ مطأبق کھین نہ میلُن۔

سائنس کھٕنس منزٕ یم مصالحہٕ جات ورتاونُک سِلسلہٕ پتہٕ پیٹھے چلاو آمُت چُھ تِمن منزٕ چھ مأل پھرناونچ صلأحیت تہٕ موجود۔ یم مصالحہٕ جات چھ بطور ادویات تہٕ کأم کران تہٕ سانہِ خوراکِکی مختلف تأثیر سانہِ مزازٕ مطأبق بناوان۔ اِمہ علاوٕ چھےٚ کینٕہہ چٹ پٹی چیزٕ تہٕ یم سون مأل

پھرناوَنس منز مددِ چھ کران تہٕ کھٮ۪نس منز گرم، سرد، بأدی بیترِ اثر ذأیل چھ کران۔ یِمن منز چھُ آنچار، ژوکبر، ٹیٚچھر، میچھر وغأرٕ۔

یِتھۍ پأٹھۍ چھ مأل نہٕ آسُن یا بوچِھ نہٕ لگنۍ، معدَس منز سپدَن وأرِلس نظامَس علاوٕ معدس منز پأدٕ سپدن وأرِلس گیسَس یا کھٮ۪نس چٮ۪نس منز چکنایی، چربی، گِھوٕ، تیل آسُن تہٕ گیس پأدٕ کران، ہوٚکھی ہوٚکھی کھٮ۪ن کھٮ۪نہٕ سٟتۍ چھ گیس بنان۔ یہ کمی یِتھۍ پأٹھۍ گژھِ دوٗر۔

یڈٕ منز بنیوٗمُت گیس خأرج کرُن چھُ ضروری یُتھ زَن مأل پھیرِ تہٕ بوچھِ لگِہ۔

ادرک، امرود چھ یڈٕ منز سپدَن وول گیس خأرج کرنَس منز مدد کران۔ ادرک ۵ گرام نٮ۪ٛک کرِتھ نوٗن مرژ وانگنَس رَژھاہ ملناوِتھ خوراک کھٮ۪نہٕ برٕ وٕنہہ چھ گیس خأرج سپدان تہٕ نوٚو گیس چھُنہٕ بنان تہٕ مأل چھُ پھیران تہٕ بوچھِ چھےٚ لگان۔

بأدیانہٕ، اجواین، رونگ، مَرِژ، لیٚدر شوٗنٹھ مصالحہٕ چھ بأدی ہواخأرج کران۔ ٹماٹر چھُ بوچھ برٕاوان۔ تمبر آب اَکھ گلاس کالے ترَس ترٕ آوِتھ تہٕ صُبحٕ موٗٹھ دِتھ چیٚنہٕ سٟتۍ چھُ مأل کھلان۔

بوچھہٕ کم لکنہٕ خاطرٕ نُسخہٕ:

کینژن لُکن چھنہٕ کھیٚے کھیٚے تہٕ یڈٕ ے یوان۔ زَن چُھک یڈ منز سرُف آسان۔ امِہ خاطرٕ چُھ اَکھ کپ کرٕہُن چینہٕ ترٚے گلاس آبَس منز گرٕ بکہٕ ناٗوِتھ، چھاٗنِتھ، ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ ستیٚ لگِہ بوچھ کم۔

نوٗنہٕ دار مُچہٕ ژیٚنٹھ یانٛج، توٗتھ سفید زیُر بگارٕ، میتھی بگارٕ، پنگہ بغارٕ، زٹھی وانگن، پُدنہٕ رَس نوٗن مَرژ وانگن ملناٗوِتھ۔ اٗدرک، روٗن گرٕھن پننِس غذہَس منز شاٗمل کرٕنی۔

نَس سپر

۱۔ نَس سیر یِنہٕ وأنِس گرٛھن زٕ زٕ پھیرٕ نیٚم رَس نکوارٕن منٛز ترٛاوٕنۍ۔

۲۔ موٗ دُردَ چھ رَس نستہِ کِنۍ کھالنہٕ سٟتۍ چھےٚ نس سیرٕ سٟتۍ بند سپدان۔

۳۔ اٗملہٕ: تازٕ یا خوشک اٗملہٕ آبس منٛز اَکِس راتَس وزٕ ناأوِتھ صُبحے گرٛھِ امی آبہٕ سٟتۍ کَلہٕ چَھلُن نس سیر گرٛھِ بند۔ یُس اٗملہٕ آبَس منٛز وزٕ وُن اوس تھوٚ ومُت سُہ گرٛھِ دٕ گِتھ کلَس پیٹھ حلوک پأٹھۍ لاأ گِتھ تھاوُن۔ کینٛژس کالَس کلَس پیٹھ تھاأوِتھ گرٛھِ کلہٕ چَھلُن۔ نَس سیر کیوٚ کلچ گرمی گرٛھِ دوٗر، کلَس پیٚیہ شہلَتھ بیٚیہ گرٛھِ مَس ملایم تہٕ نیٖر تھ ژلُن گرٛھِ بند۔

☆ دودَس منٛز کیلہٕ تہٕ کھنڈٕ رَژھ ملناأوِتھ چینہٕ سٟتۍ گرٛھِ دہَن دوہَن منٛز مکمل فأیدٕ۔

☆ دأن رَس یا گنڈٕ رَس زٕ زٕ پھیٚری نسِتہٕ اندر ترٛ اونہٕ ستۍ چھےٚ نس سیر بند گژھان۔

☆ تازٕ دانہٕ وَل: تازٕ دانہٕ ول پٔترٛ کلَس پٔتھ لیۄب کٔرِتھ (یعنی آبَس منزٛ پِستھ تہٕ پیسٹ بنأوِتھ) تھاونہٕ ستۍ چھُ گرمی کِنہِ سپدَن واجنیٚ نَس سیر بند سپدان۔

☆ شِنہٕ آبہٕ یا سرد آبچہٕ دچہٕ کلَس دِنہٕ ستۍ چھےٚ نس سیر بند گژھان۔

دیسی گیوٚ: ژورژور پھیٚری نسِتہٕ منزٛ ترٛ اونہٕ ستۍ تہٕ چھےٚ نس سیر یِن بند سپدان۔

یڈٕ دود، بدہضمی تہٕ پیچش

یڈٕ دود آسنٕکی چھ وار یاہ وجوہات۔ عام یڈٕ دود چُھ کھێن ہضم نہ گژھنہٕ کِنی سپدان تہٕ کُنہ ساتہٕ چُھ کھێن پوٚرٕ نہ واتنہٕ کِنی سپدان۔ یڈٕ دادٕ ستی چھ منز یڈٕ پیچھ یِوان، منزٕ یڈٕ دَگ کران، منزٕ یڈٕ پھوکھ کھسان، دژوکھ یِوان، مُسِل گژھان یا بار بار باتھ روٚم گژھنچ ضرورت باسان۔ منزٕ چھےٚ دژوکھ پیژاہ یِوان زِ انسان چُھ پریشان گژھان۔ سُہ چُھ سونچان زِمےٚ نہ کھیوٚوٗ ےنہٕ یوٗت واپس کیاٚزی دژاویوٗت۔ منزٕ چُھ دژوکہ ستی خوٗن تِہ یِوان یُس اکثر زور واتنہٕ کِنی کُنہ خوٗن اَنن واجنہ یانہٕ واجِنہ نارِ ہٕنٛدِ ژھٕننہٕ کِنی یِوان۔ دہہ پنداہہ لٹہ نبر نیرنہٕ کِنی چُھ مأدان جایہ تُر ووتھان تہٕ اَتھہٕ لاگُن تہٕ مشکل سپدان۔ بیمارس چھےٚ ہمت موکلان تہٕ تھپھ گَھسان۔ کُنہ ساتہٕ چُھ یڈٕ دود یوٗتاہ زبردست آسان یُس وقتس پیٹھ پرأندرٕ چ ژینہٕ وَن چھ دِوان۔

یڈٕ دود چُھ اکثر ناصاف کھێنس یعنی یُس کھێن صاف تہٕ پاک

جایہِ، صاف تہٕ پاکِ اَتھوٕ ستۍ ، صاف تہٕ پاک بانَن منز تیار آسہِ نہٕ کرنہٕ آمُت ، مہوٕ یا پھِچھوٕ اولودٕ آسہِ کوٗ رمُت یُتھ کھین کوتاہ تہٕ لذیز یا دزٕ وُگ آسی تَن ، یہِ چھ نوقصان واتناوان۔ اَتھ پیٹھ پھہلیٖو مُت انفکشن چھُ سانین أندرمَن کیوٚ معدس ملوث کران تہٕ أسی چھ بیمار سپدان۔

کابیَ ، قبض ، پھوکہٕ ڈاکُر ، ژوکہٕ ڈاکر ، ایسی ڈیٹی وغأرٕ چھ امکی دین۔ ہمیشہٕ گرٕ ھِ صاف جایہِ ، صاف بانَن منز صاف اَتھوٕ ستۍ نوش فرماوُن۔ اندازٕ چھ زِ کم کھین کھینہٕ والین ہِنٛدِ مرنٛک تعداد چھُ زیادٕ کھین کھینہٕ والیو کھوتہٕ کم۔ یعنی کم کھینہٕ وألی چھ کم مران تہٕ زیادٕ کھینہٕ وألی چھ زیادٕ مَران۔

سائنس جسمَس منز چھُ تقریباً ۷۰ فیصدی آب تہٕ اگر کُنہ وجہ کِنۍ یہِ آب کم گژھِ چاہے سو دزٕ وکھینۍ کِنۍ سپدِ یا دستہٕ آسنہٕ کِنۍ یا بیٚیہٕ کانٛہہ وجہ آسہِ بیمارَس چھ آب اندر واتناوُن ضروری۔ چاہے سُہ آسہٕ کِنۍ وأتِن یا گلوکوز ڈرٕپ لأگِتھ واتین۔ یوٚ تام بیمار ہوشن منز چھُ أمِس گژھِ گرٕ بکہٕ ناوی مِتس آبس منز سرد کٔرِتھ نوٗن تہٕ مُدریر ملناوِتھ چاوُن۔ بیمار سِنٛدِس جسمس منز آبچ کمی چھا کُنہٕ نہٕ یہِ چھُ بیمار سِنٛدِ

اَتھہِ کِس پٔتمِس حِصَس ژۏمُت ہیتھ مُسلہٕ ہیوٚر کھسان پتہٕ چُھ یہِ مُسلہٕ واپس وَسان اگر آنچ کمی آسہِ تیٚلہِ وسیہِ یہِ مُسلہٕ وارٕ وارٕ نتہٕ چُھ یہِ یکدم ئستی واپس وَسان۔

لوکٹین بچن دستہٕ، دژ وکھ یا پیچش یعنی ئڈ دود آسُن چُھ خطرناک۔ اَتھ پوزیشنہِ منز چُھ بچہِ سُنٛد دھیان تھاوُن ضروری تہٕ کیٚنژن کیٚتھن کُن گژھِ فوری توجہ دیُن۔

ا۔ بچن گژھِ نہٕ ماجہ ہنٛدِ دوٗدٕ بغاَر باقے دودھ بند کرُن۔

۲۔ کھینہٕ چینٕکی چیز گژھن صاف صفائی ئستی وٕلتھ تھاوٕنی۔

۳۔ مچھن، میہن نشہ گژھِ بچاو کرُن۔

۳۔ تازٕ آب گژھِ نہٕ ناوِتھ، ٹھنڈٕ کرِتھ ییٚہوے آب چالو تھاوُن۔

۴۔ کالُک یا واریاہَن دوہَن ہُنٛد غذا کھینَس گژھِ پرہیز کرُن۔

ئڈ دادِ وائلِس گژھِ دِگہ ہنٛزِ جایہِ گرم آبہٕ بوتل تھاوٕنی تہٕ ئڈ داَدِس فرق سپدنَس تام گژھِ نہٕ بیمارَس کُنہِ تہٕ قسمُک کھین دیُن۔

ناف

ناف چھُ انسأنی جسمَس منز سُہ انگ یُس ییمیُک تصور دیسی علاجس منزِ ے زیادٕ پہن چھُ۔ اتھ جاے چھےٚ سائنس شکمس منز نیٚبری کِنی تہٕ بوزنہٕ یِوان یَتھ أسی توٗن چھِ وَنان۔ یہ چھُ سُہ گنڈ ییمہِ کِنی أسی ماجہ ہٕنزِ یڈ منز آسنَس دوران خوراک ، طاقت تہٕ توانأیی چھِ حأصل کران۔ ییٚمہ ساتہٕ أسی ماجہ ہٕنزِ یڈ منز نبر چھِ نیران اَتھ أندرَم کلَس چھِ أسی ژٹان تہٕ گنڈ کران یُس برٕ وٕنہہ گُن توٗنچ شکل اختیار چھُ کران۔ کُنِہ وجہ کِنی مثلاً گوٚب بور تُلنہٕ کِنی یا زیادٕ زور لگاونہٕ کِنی چھُ یہ أندرِم گنڈ یعنی ناف پنِنہ جایہ نِش ڈٕچھن یا کھوٗر ڈلان ییٚمہ کِنی یڈ دود چھُ باسان۔ سانہِ معدچہ کارکردگی چھےٚ فرق یِوان۔ اگر ناف پنِنہ جایہ ڈٕجمٕژ آسہ یہ پَرکھاونہٕ خأطرٕ چھن أسی بیمار یڈ ہیوٚر گُن کرِتھ ساوان تہٕ اکہ پنہٕ داوِ ستی توٗنہِ پٹھ لپستانن تام مینان۔ یہ گژھِ ڈٕچھنہِ لپستانہٕ پٹھٕ توٗنس تام تہٕ توٗنہِ پٹھٕ کھوورِس لپستانس تام برابر آسُن۔

اگر برابر آسہ نہٕ تیٖلہ گژھِ اکہ چمچہٕ کاٗشرِ تیلہٕ ستیٖ توٗنس نِش ماٗلِش کرِنی۔ وارِ وارِ محسوس کرنہٕ ستیٖ واتِہ یہ پنٕنہ جایہ۔ أڈی ماٗہر پٕنٕن کھور (گوڈ) توٗنِس پیٹھ تھاٗوِتھ بارتڑ اوان تہٕ ناف چھےٚ واپس پنٕنہ جایہ واتان۔

علاج:

ا۔زٕ چمچہٕ باٗدیانہٕ پوڈر گورس ستیٖ ملناٗوِتھ پاٹژن دوہن استعمال کرنہٕ ستیٖ چھےٚ ناف پنٕنہ جایہ ڈٕٹھ روزان۔

۲۔ناف دُبارٕ نہٕ ڈالنہٕ خاطرٕ گژھِ ۵۰۰ رام زومتِس دودَس منٛز اکھ چمچہٕ لیٚدر پوڈر ملناٗوِتھ استعمال کرُن۔ ناف روزِ پنٕنہ جایہ ڈٕٹھ۔

قبض

قبض گوٚ ومقرر کٔری ہتس وقتس پیٹھ یڈ صاف نہٕ گژھنۍ۔ یا یڈ کم صاف گژھنۍ یا سخت زور لگاونہٕ پتہٕ واریاہہ کالکۍ نیرُن۔ امہ کِنۍ نبرٕ نیرٕن وأرِلس ملس آنچہٕ گژھان ییٚمہ کِنۍ یہ مل أندرمن منز روٗ زِتھ نۆسِ ملس بڑٕ وٛتھہ پکنس رکاوٹھ چھ کران۔ کُنہ ساتہٕ چھ زور لگاونہٕ پتہٕ تہٕ اوٗڑُے مل نبر نیران تہٕ اوڑ اندرِ ے روزان ییٚمہ کِنۍ بار بار پاخانہٕ نیرٕنچ کل پھٕے روزان۔

قبض کتھہٕ پأٹھۍ چھ گژھان

بےٚ قأعدگی سان کھیٚنہٕ چینہٕ ستۍ الگ الگ وقتس پیٹھ تیار گژھن وول مل معدس کیو أندرمن منز جمع سپدنہٕ پتہٕ سخت گژھان تہٕ بڑٕ وٛتھہ نہٕ پکنہٕ کِنۍ نۆسِ ملس نبر نیرٕنس رکاوٹھ کران تہٕ یتھہٕ پأٹھۍ چھ ملُک نوٚ ونوٚ و تہہ أندرمن منز جمع گژھان۔ یاد چھ تھاوُن زِ یہ کیٛژھاہ أسۍ کھیوان چھ تمہِ منز چھ سون جسم معدِ کیو أندرمن ہندِ ذریہ کیٛنہہ کار آمد حصہٕ

ژھان تہٕ باقےٕ حصہٕ چھ کوشش یس جسمہٕ منزٕ نبر کڈُن ضروری چھُ۔ اگر یہٕ کوشش سانہٕ جسمہٕ منزٕ صبح وقتس پتھہٕ نبر نیرنہٕ تہٕ یہٕ چھُ واریاہن تکلیفن منزٕ مبتلا سپدان۔ یڈ دود، السر، گیس جمع گژھن، دِل راوُن، کلہٕ دود، بواسیری وغارٕ چھ صرف امہٕ قبض آسنچ مہربانی۔

یڈ کھو أندرم صاف کرنُک نظام گژھِ صحیح تہٕ مکمل آسُن تہٕ امہٕ خاطرِ چھ أکس مقرر کرِی مِتس وقتس پتھ یڈ صاف کرنُک عادت بناوُن۔ اگر اَتھ وقتس پتھ حاجت باسہٕ نہٕ توتہٕ گژھِ کوشش کرٕنی۔ مل نیرنُک وقت اگر گنہٕ وجہ کنٕ ڈلہٕ تیلہٕ چھُ قبض پاْدٕ گژھان۔ اگر أسی صُبحے نیند رِؤتھی تھِے زٕ گلاس آب گرم یا سوکھہٕ وُشُن چینُک عادت بناوَو کوتاہ تہٕ کالُک قبض تہٕ گژھِ دوٗر۔ اگر أسی رٕتس منزٕ اکہٕ دوہ جلابہٕ کرنُک عادت بناوَوسون معدٕ روزِ نرم تہٕ گندٕ مواد نیرِ نبر تہٕ أسی کرَو راحت محسوس۔ شرط چھُ یہٕ جلابہٕ گژھِ دیسی آسُن یتھ منزٕ برگ نساء یا کسٹر امل شاْمل آسہٕ۔

ترپھلا چورن یعنی ہلیلہٕ تہٕ أملہٕ ہموذن پوڈر بناْوِتھ اَکھ اَکھ چمچہٕ شونگنہٕ برٕ وٕنہہ استعمال کرنہٕ ستی تہٕ چھُ معدٕ نرم روزان۔ ست اسمول ۱۰ ارگرام شونگن وزِ أمِس دودَس ستی یا آبَس ستی چھُ قبض دوٗر کرٕنس

ستی بێیہ تہ کینہہ معدٕکی یا أندرمَن ہُنڈ تکلیف دور کران۔

اگر واریاہ کالُک قبض آسہ صُبحے گرٕ ژھِ سنگتر رَس اَکھ گلاس أٹھن دوہن چیوٚن قبض گرٕ ژھِ دوٗر۔ مل نیرنہٕ باپَتھ اگر أسی زور لگاوٕ مل نیبر نیرنچہ جایہ ہنٛز زأوِ جہ رگہٕ پھٹے ژھنبان تہٕ تمن چھ خوٗن یِوان یا بواسیری ہنٛز ہمبہٕ پھٹے خونی سپدان تہٕ انسان چھُ خون وُچھتھ پریشان سپدان، کم ہمت گرٕ ژھان۔ یڈ منٛز جمیمُت مل چھُ کُنہ ساتہٕ یُوٗ تاہ بدبوے چَھکان زِ انسان چُھنہٕ کانٛسہِ نِش دوہ تُھن ہہٕن لایق روزان۔ کُنہ ساتہٕ چُھ یہ گیس دِلس دُبرارے تیز کران تہٕ انسان چھُ پریشان گرٕ ژھان۔

مور بہ ہلیلہٕ آنچہ کڈِتھ أکِس گلاس گرم گرم دودَس ستی زِ ترٛے دوہن استعمال کرنہٕ ستی تہ چھُ قبض دوٗر گرٕ ژھان۔

خألی ہلیلہٕ زرد پوڈر ۱۰ گرام راتس آبہٕ گلاسَس منٛز ترٛس تھأوِتھ صُبحے ہند رِوُتھی تھے چینہٕ ستی یا صُبحے سکلے ژوٗنٹھ کھینہٕ ستی۔ امردو، پپیتا، انجیر، خضر، گنڈ، مُجہ، گازرِ پھوٚل گوپی رَس، خربوز چھُ قبض دوٗر کرنَس منٛز مدد کران۔

مُسر دال، نیم رس، انجیر آبَس منٛز پاکہٕ نأوِتھ مُجہ نوٗن مرِ ژملنأوِتھ چھُ یڈ ہُنڈ مَل نیبر کڈنَس منٛز مدد کران۔

أندرمَن ورم

بڈِس أندرمَس ورم آسنُگ علاج چھُ گازرِرَس، چوگندررَس ۱۵۰ گرام، لاررَس ۱۶۰ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ چیوٚن۔ دوہ دِش ژۄنٹھی کھینہٕ ستی چھِ یڈ ہٕنڈی وٲریاہ تکلیف ٹھیک گڈھان۔ یمن منٛز معدَس منٛز گیس پٲدٕ سپدُن، یڈ دَگ، ترٛیش زیادٕ لگنی یا أندرمن زخم آسنہ ژۄنٹھ چھُ یمن سارِنٕے تکلیفن ٹھیک کرنَس منٛز مدد کران۔

ٹماٹرتہٕ گازرِرَس چھِ أندرمن ہٕنڈی دأدی ٹھیک کرنَس منٛز مدد کران۔

بواسیری

لگاتار قبض روزُن چُھ بواسیری ہنٛز بُنیاد۔ تیز مصالحہٕ دار کھین (Fast Food) چُھ بواسیری بڑ وٚنہہ پکناوٚنس منٛز مدد کران۔ مٔل نیبر نیرنٕچ جاے چھےٚ ژمٹان تہٕ اتہِ نَس چھےٚ ہمبہٕ پاْدٕ گژھان یم گراہ مٔل جایہ أندٕری کنٛز تہٕ گراہ مٔل جایہ نیٚبری کنٛز تہِ چھ آسان۔ مٔل نیبر کڈنہٕ باپت ییٚلہِ قبض آسنہٕ کنٛز أسی زور چھ لگاوان یم ہمبہٕ چھےٚ پھٹان تہٕ خوٗن جاْری گژھان تہٕ بمار چُھ حواس باختہٕ گژھان۔ یمن ہمبن چھ ہرٛشنہِ ترُٕس ہی لگان تہٕ منٛزٕ چھکھ دَگ تہِ کران تہٕ دِگہ ستی کشُن تہِ یوان۔ بمار چھ کم ہمت کیٛو کمزور گژھان۔

علاج

ا۔ گوڈنٕچ چُھ قبض دوٗر کرُن ضروری۔ اگر قبض دور گژھِ نہٕ خوٗن نیرُن تہٕ دَگ روزِ جاْری۔

۲۔ تیز مصالحہٕ دار کھین (Fast Food) تہٕ کم رتبہٕ وول کھین چُھ بواسیری ہُنٛد بنیاد۔ لہٰذا چھ دوٗیم دواتمہِ چیزُک ترک کرُن۔

۳۔ بواسیری وأ‌ِلس چُھ ہضم کم سپدان، بوچھہٕ کم لگان، بُتھس چھُس کم زیادٕ ورم تہٕ کھسان۔

۴۔ ۵۰ گرام ریٹھہٕ گرٛھن تاوِ پیٹھ تھاوٕنی تہٕ یمن پیٹھ گرٛ ژھِ اَکھ کُل دُبہٕ کُرِتھ تھاوُن تہٕ اِمہٕ پتہٕ گرٛ ژھِ تاوِ تل تقریباً أڈِس گأنٹس نارزالُن۔ اِمہٕ پتہٕ گرٛ ژھِ کُل تھوٚ دتُلُن۔ ریٹھس آسہٕ بسمہٕ گوٚمُت۔ اِمہٕ پتہٕ گرٛ ژھِ ۲۰ ر گرام یہِ ریٹھہٕ بسم، ۲۰ گرام سفید اصلی پان کتھ تہٕ ۳ گرام کُشتہٕ فولاد یکوٹہٕ ملناوُن۔ چھان کُرِتھ گرٛ ژھِ یہِ أکِس شیشہٕ بوتلِہ منٛز جمع تھاوُن۔ دود دِش تقریباً دَہَن پندہَن دوہَن گرٛ ژھِ اَکھ گرام یہِ تیار کوٚرمُت کُشتہٕ صُبحن شامن ۲۰ ر گرام تھنہٕ ستۍ ملنأوِتھ پیٹھہٕ کھ پاو گرم اوم دود چیوٚن۔ یہِ چُھ بواسیری خأطرٕ اَکھ کامیاب دوا۔

پرہیز

ماز، شراب، امبہٕ، دَچھ گرٛھن نہٕ کھیٚنۍ۔ یم چیز قبض آسَن کران تِم گرٛھن نہٕ بلکل کھیٚنۍ۔ یم ہمبہٕ مل نیرَن جایہِ اَندرٕ کُن یا نبر کُن چھےٚ تِمن گرٛ ژھِ پننہٕ اوٚنگجہٕ ستۍ واسلین ۵۰ گرام یتھ منٛز بورک ایسیڈ ۶ گرام تہٕ دِیِ کوفورآسَن ملنأوِتھ کیٛژن دوہَن پننہٕ اوٚنگجہٕ ستۍ لاگنۍ۔

خونی بواسیرٕ ژلراوُنک نُسخہٕ

جافرکولیک پنہٕ وٕتھر ۱۰ گرام، سیاہ مرچ ۲ گرام، مصری ۱۰ گرام گرٛھن آبَس ٕستی کھرل کرن یعنی رگڑاوٕنی تہٕ ژورَن دوہَن اکہ اکہ لِٹہ چبنہٕ باپَتھ ژور خوراک بناوٕنی۔

☆ کٔچ گازٕ رکھبنہٕ ٕستی، گاز رِرَس ۳ حصہٕ تہٕ اَکھ حصہٕ پالک رس چبنہٕ ٕستی چھےٚ بواسیری ٹھیک سپدان۔

☆ وانگن لوٚٹ، ہو کھنأوتھ تہٕ پوڈر بنأوِتھ اگر ہمبن پپٹھ زورلأ رِگتھ تھاونہٕ یِن ہمبہٕ پبن ہوٚ کھتھ وٕسِتھ۔

☆ چوگندر کھبنہٕ ٕستی تہٕ چھےٚ بواسیری ٹھیک سپدان۔

☆ موٚ دُر امبہٕ رَس ۲۰۰ گرام (یعنی تقریباً اَکھ کپ)، موٚ دُر زامُت دود ۲۵ گرام، اَکھ چمچہٕ اَدرَک رَس، ژون دوہَن ژور خوراک امی حسابہٕ ۳ خوراک چبنہٕ ٕستی سپد بواسیری دوٗر۔

دوہ دِش کھبنَس چبنَس منز گرٛھن یِم ہیٚرِم چیز شأمل کرٕنی۔

شُوگر بِمارِ

سائِنس جسمَس منز کھنڈ انسولینس منز تبدیل کرَن وول نظام مُتأثر سپدنہٕ کِنز چُھ یِہ کھنڈ سائِنس پیشابَس ستیٚ خأرج سپدان یِیمہٕ کِنز سانہِن بوٗ کہٕ وچَن زیادٕ کأم چھےٚ پیوان کرٕنی تہٕ تِہنز کارکردگی چھےٚ اثر انداز سپدان۔

سون لب لب (Pancreas) یُس سائِنس جسمس منز امہٕ کھنڈٕچ تہٕ اَتھ کھنڈَس انسولینس منز تبدیل کٔرِتھ اچ لیول برقرار تھاوان چُھ یِیلہِ یِہ مقرر کرنہٕ آمژ کأم چُھنہٕ ہیکان کٔرِتھ أسی چھ مختلف تکلیفن منز مُبتلا سپدان۔ کمزوٗری، نرٕہن زنگن دَگ، أس خوشک، زیادٕ پیشاب، زیادٕ بوٗچھ، زیادٕ ترٕیش، قبض پھیپھر نیرٕنی، ہِندٕر نہٕ تیٚز وغأرٕ تبدیلیہٕ چھےٚ صاف باسان۔ یِہ بِمأری چھےٚ وارٕ وارٕ نال وَلان تہٕ گوڈٕ گوڈٕ چُھنہٕ محسوس سپدان زِ امِہ بِمارِچھ نال وۄلُمت مگر یِیلہِ یِمہٕ علامژ چھ برٕ وٚنہِہ یوان امہٕ ساتہٕ چُھ آسان ژٕیر گوٚمُت۔

پیشابَس ءِستیٚ خاًرج سپدَنس ءِستیٚ ءِستیٚ چھُ یہ خوٗنس ءِستیٚ تہِ شاًمل سپدان۔ مُسلکی داًدی، کلہٕ داًدی بیترِ چھ امکی ژینہٕ وَن۔ گوڑ گوڑ اوس اَمیُک شکارموٚٹ مرد یاموچہٕ زنانہٕ یمن ۴۰ پیٹھہٕ ۵۰ ؤری علاوٕ واًنس اُس آسان لیکن از کل چُھ اَمیُک شکار لوکُٹ بچہٕ تہِ سپدان۔ شوگر بیمارَس ییٚلہِ علاج واتنَس کوتاًہی گژھِ یا علاج صحیح واتبس نہٕ اُمِس چُھ اُچھن ہُند گاش تہِ متاًثر سپدان۔

علاج

سارِوٕے بڑ وٚنہہ چُھ اُمِس بیمارَس مُدر ریتہٕ مُدٕر چیز کھیٚنَس پرہیز کرُن۔ امہ پتہٕ گژھِ اُمِس خوٗنس کیٚو پیشاپس ٹیسٹ کرُن ییٚمہ ءِستیٚ یہ پَے لگِہ زِ اگر یہِ بیماًری چھےٚ لُجٕمژ تہٕ اچ لیول کاًژاہ چھےٚ۔ اچ لیول گژھِ ۸۰ پیٹھہٕ ۹۰ بوٚنہٕ تہٕ ہیٚرِ ۱۱۰ پیٹھہٕ ۱۲۰ تام آسُن لیکن وُچھنہٕ چُھ آمُت زِ واریاہن چھےٚ ۵۰ پٔنژاہ پوائینٹ ہیٚرِ کیٚو بوٚنہٕ بڈٕمژ آسان۔ امہ ءِقسمک بیمار گژھنہٕ آلژ آسُن۔ بلکہ گژھِ زیادٕ Active آسُن۔ صُبحُک سأرسبزارس منز کرُن چھُ اُمی ءِسندِ خاًطرٕ اہم۔ لہذا گژھِ یہ نرِ زنگہٕ تہٕ جسمکی باقےِ تان ہلاوٕنس پیٹھ تیار آسُن۔ اُمِس چُھ پٔنُن دوہ

اکِہ مقرر کرنہٕ آمتہٕ ٹایم ٹیبلہٕ مطأبق گزارُن۔ وقت پیٹھ ووٚتھن، بِہن، کھیوٚن، چیوٚن، پکُن ٹِکُن، شونگُن بیترِ گژھہِ اَکھ لائحہ عمل بناوُن تہٕ اَتھ پیٹھ مضبوطی سان عمل کرُن۔

☆ سبز ترکارِ، دال، زامُت دودھ، چھوکہٕ دودھ، کریلہٕ، جامن، نیٚم ترٛیش پزن اُمِس یار بناوِنۍ۔

☆ قبض گژھہِ نہٕ آسُن امہٕ خأطرٕ اَکھ چمچہٕ ترِبھلا چورن، اَکھ چمچہٕ آبس سٟتۍ کھٮ۪نک عادت بناوُن۔

☆ لأر، ٹماٹر تہٕ کریلہٕ رَس یا اَکھ گلاس گژھہِ دوہ دِش استعمال کرُن۔

☆ نوٗنہٕ دار لیٚمبی ترٛیش گژھہِ بار بار چیٚنۍ۔

☆ میٚتھہِ بول پوڈر بنأوِتھ اَکھ چمچہٕ صُبحن، اَکھ شامس استعمال کرُن۔

☆ بتہٕ کم تہٕ ژوٚٹ زیادٕ کھیٚنۍ۔ کِنکہٕ اُٹس سٟتۍ وشکہٕ اوٹ تہٕ چنہٕ اوٹ ملنأوِتھ اکِہ ٹاپچ ژوٚٹ کھیٚنۍ۔ سلاد زیادٕ کھیتھ یِد برٕنۍ۔

☆ ژور پأنژ سدا بہار پوش نصف گرم آبہٕ گلاسس منٛز پأنژن منٹن وزنأوِتھ تھاونہٕ پتہٕ یہ آب چیوٚن۔

کرٛہنہٕ ماڑُک دود

کرٛہنہٕ ماز چُھ دٕچھنہِ پاسہٕ کٔبن سینہٕ ترٛبن أندرِ رٕ کنہٕ آسان۔ اَتھ دود آسنہٕ رٕ کنہٕ چھ گوڈنتھے تھپھ کھسان، کرٛہنہٕ مازَس ورم کھسان، کرٛہنہٕ مازٕ چ جاے سخت گرٛھان، دباونہٕ ستۍ دَگ کران، محنت کرنہٕ ستۍ یا کُنہ ساتہٕ محنت کرنہٕ ورأے تھکاوٹ باسان۔ کلہٕ دود، بدہضمی، أسَس بدمزٕ، قبض، یَڈ سخت تہٕ یَڈ منز بأدی گیس جمع گژھنۍ، بےٚ چینی تہٕ کمزوری چھےٚ امہٕ دادِچ علامَتھ۔ کھنبَس چنبس نہٕ مأیلے، زیو، أچھ، بُتھ چُھ سفید شیٖن ہیوٗ باسان۔ بُتھِ پیٹھے چھےٚ کمزوری پزٕ یڈان آسان۔

کرٛہنہٕ ماڑُک دود آسَن وأرِلس گژھِ میوٗ رَس، سولاد، مُجہ، گازرِ، ٹماٹر، موسمی رس، پپیتا، دأن رَس، خضر، انجیر، کِشمش، اَمبہٕ تہٕ سارِوے کھوتہٕ زیادٕ لیمبی رَس یار بناوٕنی۔ أکِس لیمبِس گژھن ژور حصہٕ کرٕنی۔ أکِس حِصَس گژھِ نوٗن ملناوُن۔ دوٚیمِس حَصَس کالہٕ مرٕژ پوڈر، ترٛیٚیمِس حصس شوٗنٹھ پوڈر تہٕ ژوٗرِمِس حصس کھنڈ۔ یِم

ژوشوَے حصہٕ گَژھن کُنہ کٹوٗرَس منٛزٕ راتس ٹھانہٕ دِتھ تھاوِنۍ۔ دوٗیمہ دوہ صُبحن گژھِ اَتھ مصالحہٕ دار لیٚمبس گرم کٔرِتھ رَس کڈِتھ چیٚون یِہ واتناوِ سبٹھاہ فأیدٕ۔

دانہٕ وَل، پُدنہٕ، شوٗنٹھ، کالہٕ نوٗن یمن گژھِ چوٗرن بناوُن۔ یِہ چوٗرن گژھِ دوہَس ترٛیِیہ لٹہٕ استعمال کرُن، بیمارَس پھیرِ مأل۔ کژہنہٕ مازَس واتِہ طاقت۔ ژوٗنٹھ، پپیتا، گازرِ، خربوزٕ تہٕ چھ اَتھ دأدِس فأیدٕ واتناوان۔

سبزیَن منٛز چھےٚ زہٹھ اَل، کریلہٕ، وانگن فأیدٕ مند۔ اجواین ۱۰ گرام، تُلسی پن ۱۰ گرام أکِس آبہٕ گلاسَس منٛز کژبکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ سُہ ژوٗرِم حصہٕ موٗزِ پتہٕ گژھِ یِہ اکہ دوٚیِہ لٹہٕ ستَن أٹھن دوہن استعمال کرُن۔ کژہنہٕ مازُک تکلیف گژھِ دوٗر۔

یو کہٕ وچَن منٛز کنٛی

سائنٛس خوراکس منٛز کلشم، فاسفیٹ، آکزلیٹ شأمل آسنہٕ کِنی چھ یم یو کہٕ وچَن منٛز جمع گژھان تہٕ کنِہ ہنٛز صورت اختیار کران۔ییٚمہ کِنی گوردَن، کمرَس برداشتہٕ نبر دَگ چھےٚ کران تہٕ بیمار چھُ پان ژھرٛ ٹہٕ وان۔ دَگ آسنَس ستۍ چھُ اتھ قطرِ قطرِ پیشاب ییُن تہٕ پیشاب کرنہٕ ستۍ تُر وو تھُن تہِ علامَتھ۔ کُنہ ساتہٕ چھُ پیشابَس ستۍ خوٗن تہِ یِوان تہٕ کُنہ ساتہٕ چھُ پیشاب بندٕ تہٕ گژھان۔

علاج

ا۔ تازٕ کھۄ پرٛ آب چھُ کِنی نبر نیرنَس منٛز مدد کران۔

۲۔ تازٕ پالک رَس۔

۳۔ کریلہٕ رَس اَکھ گلاس دوہَس دوٚیہ لٹہ چبنہٕ ستۍ۔

۴۔ تخم، لاجونتی یا لاجونتی کولیک مول پنہٕ وُٕتھر ڈنڈ یا بیول آبَس منٛز گژھ بکہٕ ناأوِتھ ییٚلہ ژۄٚرِم حصہٕ روزِ سرد کرِتھ گژھِ یہ دوہَس دوٚیہ ترٚیہ

لٹہٕ چیٛون، پیشاب نالبن ہُنٛد درم گژھِ دوٗر۔

۵۔ زاٗلِتھ مکایہ وچہ ہُنٛد سوٗر تہٕ وِشکہٕ سوٗر گژھن الگ الگ بوتلہِ منٛز تھاوِنہٕ تہٕ وقتِ ضرورت مکاے وچہ سوٗر زٕ چمچہٕ گژھن صُبحے آبَس سٟتؠ کھینٛی تہٕ شامنس گژھِ وشکہٕ سوٗر آبس سٟتؠ کھیٛون، کٕنۍ نیرِ ریزٕ ریزٕ گژِھتھ نبر۔ پیشاب گژھِ صاف۔

وُش کشایہ (وشکہٕ آب چینہٕ سٟتؠ) چھِ گن ریز ریزٕ گژِھتھ نبر نیران۔

زٕہٕتھ اَل ٹُکرٕ کرِتھ آبَس منٛز گرم کرِتھ دگہِ ہنٛزِ جایہِ لاگنہٕ سٟتؠ تہٕ امہٕ آبہٕ سٟتؠ مائلِش کرنہٕ سٟتؠ چھےٚ دَگ فوراً آرام یِوان۔

کٕنۍ کڈنہٕ خاطرِ چھِ وارِیاہ نُسخہٕ یمن منٛز کینٛہہ نُسخہٕ یتھہٕ پاٹھۍ چھِ:

۱۔ لاٗر بیول، خربوز بیٛول، مرزٕ کوٚنڈ، کشمش تہٕ کانجہ ۱۰، ۱۵ اَدوہ صُبحے شیرٕ بناوِتھ استعمال کرنہٕ سٟتؠ چھےٚ کٕنۍ نیران۔

۲۔ بریہ ۱۰ گرام، زیرٕ ۱۰ گرام تہٕ کشمش ۱۰ گرام ہم وزن چھُ بیا کھ نُسخہٕ۔ مِوَن منٛز: ژوٗنٛٹھ، امبہٕ، خربوز، جامن، خضر، گازرِ، لاٗر، گنٛڈٕ گژھن بطورِ سلاد استعمال کرنۍ۔ سوٚہ ت ڈون (گنٛڈ تہٕ گوجہ ہتھ) زاٗلِتھ تہٕ اَتھ پوڈر بناوِتھ گژھِ صُبحن شامن اَکھ چایہِ چمچہ یہ پوڈر آبس سٟتؠ پھکھ کھینہٕ سٟتؠ چھےٚ کٕنۍ نبر نیرنس منٛز فاید واتناوان۔

گُرُس (زامُت دودھ، تھٔنز کھو ملایہ بغأر)

نے شکر رَس، کروتھ آب، برگ نیم، چوگندر، گنڈ رس، مُجہ بیٹول، مُجہ پٹرَن ہُنڈ رَس، چینہٕ دالہِ ہُنڈ آب، کنکہٕ آچ ژوٗٹ، برگ حناء (مائنزِ پن) آبس منز گرٕ بکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ ژوٗرِم حصہٕ روزِیہ گرٕ ھِسو کھہٕ وُشن گٔرِتھ پانژن دوہَن چیوٚن۔ مُجہ رَس ۲۰ گرام تہٕ مُجہ پٹرٕ ژاپنہٕ ستی چھےٚ گٔنز ٹکرٕ ٹکرٕ گرٕھتھ نیران۔

☆ کروتھ دال، کالہٕ مرژ، سفید زیٗر، کالہٕ زیٗر، ہلدی (لیٚدر) غذاہَس منز شأمل کرنہٕ ستی چھےٚ گٔنز نیرَنس منز مدد سپدان۔

☆ دَچھ رأنٹ پن تقریباً ۳۰ر گرام رَس اَکس آبہٕ گلاسس منز چھأنِتھ تہٕ نوٗنہٕ رَژھ ملنأوِتھ چھےٚ بوکہٕ وَچَن ہنزٕ دگ فوراً کم گرٕھان۔

☆ کینژن دوہَن گازرِ رَس تہٕ گوگجہِ رَس نصف گلاسہٕ چینہٕ ستی چھ بوکہٕ وچَن دَگ بلکل ٹھیک سپدان۔

☆ ہند وہند چھ بوکہٕ وچن طاقت دِوان۔

☆ بوکہٕ وچَن منز گٔنز یا دَگ ییٚمس آسہِ تِمس چھ اَلوِ دَوا۔ اَلوَن منز چھُ سوڈیم زیادٕ تہٕ پوٹیشیم کم۔ یہ چھُ بوکوچو منزٕ فأضل نوٗن نبر کڈنس منزٕ مدد کران۔

کاٛنبے

سائِنس خۄنس منز ییٚلہِ کنٛہ ووزجہ سلبہٕ کم چھےٚ گژھان بلیرووِنBillirovinیُس کرٛہنہٕ مازٕ پیٹھہٕ چُھ یِوان، چھ پٕنن اثر ترٛاوان۔ سائِنس خۄنس منز شائل سپدِتھ چُھ یِہُنٛد لیدرریر ساھن أچھن ،سائِنس مُسلس ، ساھن نمَن ہُنٛد رنگ لیٚدُر سپدان۔ اَتھ چھِ وَنان أسی کاٛنبے۔ شرۄعاتہٕ ستی چھےٚ اَتھ دأدِس منز گوڈنیتھے آوُلن یِوان، دژوکھ پھیران، تٕچھن ووتھان، أس ٹٹھان، تن مُسِل سپدان، معمولی معمولی ۹۹ پیٹھہٕ ۱۰۰ ڈگری تپھ گھسان، کأم کرنہٕ بغأرتھکاوٹ؟وزن کم گژھان تہٕ أچھن ہُنٛد گاش تہِ کم گژھان۔ امہِ علاوٕ چھ زیوٚ پیٹھ تہِ مَل یاپوٚس گھسان۔ پیشاب گوٚ مأدان تہِ چُھ لیٚدُر سپدان۔ مأدانٕس چُھ بوے بدآسان۔ کاٛنبے دوران چُھ نبض سوٚت ووتھان۔ گوٚ، تیٚل، چربی دار چیز چھنہٕ شرٛدان ییٚمہِ کنٛہ بدہضمی تہِ چھےٚ سپدان۔

علاج

کاثِبے بیمار رَس گرٛ ڈِ گوڈ نِتھِے کاٗم کارکرٕنس مناٗہی کرٕنی تہٕ پننے گرٕ
أکِس جایہِ بہتھ یا شونٛگتھ آرام کرناوُن۔ اگر گرِ ممکن آسہ نہٕ تیٚلہ گرٛ ڈِ
یہ ہسپتالس منٛز پننِس نظرن تل آرام کرناوُن۔ دوا کرنہٕ برٛونٛہہ گرٛ ڈِ
أمِس جلابہ دیُن، جلابہٕ تہٕ چھُ منٛزی کارگر سپدان تہٕ دوہٕک چھُنہٕ
ضرٕورتھِے پیوان۔ بیمار رَس گرٛ ڈِ نرم غذا، نرم کھٕچرٕ پاکہٕ ناٗوِتھ گرم
دودھ ٹھنڈٕ کرِتھ، کم نوٗنہٕ دار لسی، شکر رَس، گُل کوز آب، موسمی جوس،
پپیتا، آلو بخار تمبرِ آب کالے ترَس ترٛ وومُت چینہٕ ستی تہٕ کریلہٕ
رَس، چنہٕ دال، شونٹھ پوڈر ملناٗوِتھ، تازٕ أملہٕ رَس تہٕ لیٚمی رَس یا گنڈٕ
رَس یکوٹہٕ ملناٗوِتھ، نوٗنہٕ رَزھ ملناٗوِتھ چینہٕ ستی چھےٚ کاثِبے کیٚزٕ ن
دوہَن منٛز پَتھ ہیوان۔ (۳ عدد فِلفل داز، لسی یا گرُس) چینہٕ ستی چھےٚ
کاثِبے رُکان۔ گازرِ رَس، مُچہ رَس، لاٗر، ٹماٹر تہٕ کریلہٕ بطورِ سلاد یا رَس
کڈِتھ استعمال کرنہٕ ستی چھُ فائِد واتان۔ پُدنہٕ ژیوٚٹ تہٕ گرٛ ڈِ کھنٛبَس
چنبَس منٛز استعمال کرُن۔ ماز، گاڈٕ، کوکُر، تیٖل، گیوٚ، تٔلی متی چیز چھ
کاثِبے وأرِس ممنون۔

پیشابکی دأدی

بار بار پیشاب یُن ، قطرٕ قطرٕ پیشاب یُن ، پیشاب کرنہٕ ستی تُر وُتھن ، پیشاب بند گژھن ، پیشابَس ستی خون شأمل آسُن ، پیشاب نیرِتھ ژلُن ، پیشابس پٕٹھ کنٹرول نہ روزُن ، بچن پیشاب بسترَس پٕٹھ نیرِتھ ژلُن ۔ یِم سأری دأدی چھِ گوردَن تہٕ بوکہٕ وچن ستی تعلق تھوان ۔ باز بار پیشاب یُن چھُ کُنہِ خاص بیمارِ ہنٛز ژینہٕ وَن ۔ اگر گردنہٕ ورم آسہِ یا کینٛشن دوہَن تھپھ روزِ تمہِ ستی تہِ چھُ پیشاب بار بار یِوان یاز زیادٕ یِوان ۔ أسی ہکو پننِس کھنبس چنبس منٛز تبدیلی کٔرِتھ یہِ بیمأری دوٗر کٔرِتھ ۔ امہِ خأطرٕ چھِ مختلف نُسخہٕ ۔ شُگر وألِس تہِ پیشاب بار بار یِوان تہٕ أمِس پزٕ اَتھ ٹیسٹ ضروری کرُن ۔

ا ۔ اَکھ چمچہٕ لیٖدر پوڈر تقریباً ۳ ژور گرام أکِس آبہٕ گلاسَس تقریبا ۲۰۰ ایم ایل صُبحن تہٕ شامن یعنی دوہَس دوٕیہ لٹہ استعمال کٔرِتھ چھُ پیشاب بار بار یُن ٹھیک سپدان ۔

۲۔ اگر دَ چھن ہُنٛد موسم آسہِ تم گرٛھن ہَتھ ہَتھ گرام دوٚہَس دوٚیہ ترٛیِیہ لِٹہ کھیٚنۍ۔

۳۔ تازٕ اُملہٕ رَس، آبَس منٛز تقریباً ۵۰۔۵۰ گرام دوٚہَس دوٚیہ ترٛیِیہ لِٹہ چینہٕ سِتۍ چھ پیشابہٕ کٕنۍ دادٕ بن آرام واتان۔

۴۔ وأنٛس برٛنَس سِتۍ سِتۍ چھُ بار بار پیشاب یِنگ دود پراسٹیٹ گدوٗد برٛنہٕ کِنۍ سیٹھاہ پریشان کران۔ امہِ بیمارِ سِتۍ چھُ راتھ کیٚتھ کرِ پھرِ پیشاب کرنہِ وۄتھن پیوان۔ یِمہِ کِنۍ نِندرِ تہٕ آرام راوان چھُ۔

پروسٹیٹ بیمارِ گرٛ ژھِ خضر دوٚدَس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ واریاہَس کالَس چیوٚن۔ یہِ خضر دوٚد چھ واریہَن تکلیفن ہُنٛد اکھ دوا۔ مردانگی کمزوری، کمر دود، اُڈِجہِ دود ٹھیک کرنُک اکھ اکسیر دوا۔

☆ سلاجیت کرِ پھٔلِس سوٚمب شونگن وزِ أکِس دوٚدِ گلاسس سِتۍ استعمال کرنہٕ سِتۍ تہٕ چھُ پیشان کٕنۍ دادٕ بن آرام سپدان۔

کرٛ ہُن تیل گور ملناوِتھ تقریباً وٗہ وٗہ گرام دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ صُبحن شامن استعمال کرنہٕ سِتۍ چھُ پیشاب بار بارٕ یُن کنٹرولس منٛز یوان۔

پیشاب دأدِس منٛز کُس کُس چیز چھ فأیِد دِوان تِم چھ یِتھہٕ پأٹھۍ:

☆ مُدرِدأ ٹنک پوڈر بناأوِتھ ۵ گرام خوراک دوہَس دوٕیہ لِٹہ استعمال کرنہٕ ےٚتی۔

☆ کرٛ ہُن تیل یا سفید تیل تہٕ اجواین یکوٹہٕ کرِتھ دَہ دَہ گرام۔

☆ مُسرٕ دال کھینہٕ ےٚتی۔

☆ گازرِ رَس دوہَس دوٕیہ لِٹہ اَکھ اَکھ لوٗٹ گلاس چینہٕ ےٚتی چھےٚ

پیشابس ےٚتی نیرَن واجینٛز سفیدی ٹھیک سپدان۔

☆ اگر پیشاب رُکان آسہِ تازٕ دانہِ وَل پٔتر پانٛژھ دَہ گرام کھنڈ ملناأوِتھ

کھینہٕ ےٚتی تہِ ییہِ کُھلہٕ پیشاب۔

☆ اَکھ گنڈٕ أ کس لیٹر آبَس منٛز نیٚک کرِتھ یا کدوکس کرِتھ گرٛ بکہٕ ناوُن

تہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ چینہٕ ےٚتی۔

☆ اَکھ مُج تہٕ اَکھ گوٚگج کُچی کھینہٕ ےٚتی، وِشکہِ آب، گازرِ رَس، شوٗنٹھ

پوڈر آبَس ےٚتی دوٕد گلاسَس منٛز پانٛژ شےٚ سبز ألہِ گرٛ بکہٕ ناأوِتھ ٹھنڈٕ

کرِتھ چینہٕ ےٚتی۔

اگر پیشابس ےٚتی خون آسہِ یِوان تیٚلہِ گژھِ أکس کورِ کترِ وِس بانَس

منٛز اَکھ منٛز اوڈ لیٹر آبَس منٛز ۳۰ گرام عاقرقرٕ، ۳۰ گرام دانہِ وَل پوڈر

راتَس ترَس (وُزناوُن)، صُبحے موٗٹھ دِتھ دوہَس ژورِ پانٛژِ لِٹہ ۱۰۰ گرام

چیوٚن۔ پیشابس ستی خون ییٚن یا پیشاب رُکی رُکی ییٚن گژھِ ٹھیک۔ دَگ، بےٚ چینی، تٕر وو تھٕن گژھِ ٹھیک۔

☆ زیادٕ پیشاب ییٚنہٕ وأرِس گژھِ مُسور دال کھیٚنۍ دِنۍ۔

☆ اگر پیشابَس ستی سفیدی آسہِ نیران، گازرِ رَس، دأن شربت استعمال کرنہٕ ستی چھ یہِ تکلیف ٹھیک سپدان۔

گُلہ بیول، ست اسمول، کیسرہ سفید، ببرِ بیٚول، دودَس یا آبَس ستی پھکھ کھنہٕ ستی یا ترَس ترٛ أوتھ چینہٕ ستی چھُ پیشابُک قہرُن یا تٕر وو تھٕن ٹھیک گژھان۔

☆ زیُر سفید توٗ تھ تہٕ کھنڈٕ رَژھاملنأوتھ چینہٕ ستی چھُ پیشاب کُھلہٕ یوان۔

مَردانہٕ دٲدی، جنسی کمزوری ٹھیک کرنہٕ باپت نُسخہٕ

مردانہٕ طاقژ کمی، وجوہات، اثرات تہٕ علاج

لوکہٕ چار چُھ سانہِ بجٕر چہ عمارٕ ژہُنڈ کُن ۔ لوکچار اگر صحیح وِتہ آسہِ تیٚلہِ چُھ یہِ سانہِ کھوٚ سٲنس مٲلِس ماجہِ، سانہِن انگن آشناوَن، یارَن دوستن، سانہِن ہمسایَن کلہٕ تھوٚ دتُلِتھ یہِ ونُنگ حوصلہٕ دِوان زِ یہِ چُھ میون اولاد، یہِ چُھ میون آشناو، یہِ چُھ میون یار۔ یا اگر لوکچار غلط وِتہ آسہِ درٛامُت یمہِ پننِہِن آشناوَن، یارَن دوستن کلہٕ پھرٕنس مجبور کران بلکہ کلہٕ پتھ کُن پھرِتھ یہِ ونُنگ جوازِ تہٕ پاٗدٕ کران زِ اَسہِ واتہِ نہٕ کہنی۔ تمہٕ پتھٕ لوکچہٕ کتھہِ بڈ کتھ بناوان تہٕ وَنان زِ یہِ اوس خاندانی یتُھے۔ اَمِس چُھ مول تہِ یتھے، اَمِس سَتھ پیرِ پژھے۔ یِیلہِ لوکچارَس منٛز کانٛہہ غلطی چھےٚ نالی گرٛھان سو چھنہٕ مَرنَس تام تھپھ تُلان۔ لہٰذا چُھ سٲنس مٲلِس ماجہِ سٲنس لوکچارَس تہٕ پننہٕ بجٕرس رأچھ کرنہٕ موکھہٕ نظر گُزرتھاوٕنی۔ مرد آسُن گوٚو طاقت ور آسُن، ہمت وول آسُن۔ نہ

صرف جسمأنی بلکہ ذہنی طور تہٕ ۔ یُس پننِس ہوَسَن تہٕ حاجتن ہٕنٛدِس بےٚ لگام گُرِس لگام تھاوِ چاٚرِتھ، یُس انسأنی کمزورین پأنس پیٹھ حاوی دِیہ نہٕ گژھنہٕ سُہ چھُ پزِی پأٹھی مرد ۔ مرد چھُ شیطأنی سوچن پننِس کنٹرولس منز تھاوِتھ تہٕ مألک بٔنِتھ تِمن پیٹھ حاوی سپدان ۔ یُتھ زَن نہٕ تِم کلہٕ ہیکن تُلِتھ ۔ مردانگی گیہ مردانہٕ طاقتس رأچھ کرٕنی یُتھ زَن سُہ وقتِ ضرورت شرم سار گژھِ نہٕ ۔ ذُریات برٛوٚنہہ پکناونہٕ خأطرٕ چھُ قدرتن پرٛ بتھ زأژ منز زِ جنس اَکھ نرتہٕ اَکھ ماد بناوی متی ، اَکھ مرد اَکھ زنانہٕ مگر ییٚلہِ وقت ضرورتھ اَکس زنانہِ ہٕنٛز جنسی ضرورت پوٗرٕ کرنَس منز ناکام چھُ روزان سُہ کأژاہ شرمندگی چھُ محسوس کران یہِ لفظن منز بیان کرُن چھُ مشکل ۔ تِمی چھےٚ آسان پننہٕ مردانگی ناجأیز طریقو ستی ضایہ کرِمژ ۔ لہٰذا اگر تُہی پزِی پأٹھی مرد چھِو پننِس مردانہٕ طاقتس گرِو رأچھ ۔ کینٛہہ نُسخہٕ چھِ ییٚمہ ستی تُہی رأچھ ہیکو کرِتھ ۔

۱۔ ست گلویی تہٕ طباشیر ہم وزن پوڈر بناوِتھ ماچھ ملناوِتھ استعمال کرنہٕ ستی ۔

۲۔ ذافل پوڈر اَکھ گرام زل جایہ آبَس ستی یا تیلس ستی مِتھ تھاوُن تہٕ دوٚن کأشربن ٹھوٗلن ہُنٛد آملیٹ کھینہٕ ستی ۔

۳۔ ببرِ بۄل، ہند بۄل، دانہٕ وَل جاوِیند خوراسانی، لأر بۄل، ہم وزن پوڈر بنأوِتھ ۶ شٔے گرام صُبحن شامن کھٮ۪نہٕ سۭتۍ گژھِ نیٚند رِ منٛزٕ تہٕ خوابس منٛز مردانہٕ طاقت ہیٚرِتھ ژلنُک دود ٹھیک۔

۴۔ مغزِ پستہ، ریگ ماہی، قرنہٕ فل، ذاول، جلوتری، بنگہ کچلہ، اجواین خوراسانی، مال کنگی، فلفل سفید، مرچ سیاہ ہموزن تقریباً ۶ شٔے گرام تیلَس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ گژھِ یہ تیل ٹھنڈٕ کرِتھ کُنہِ بوتلہِ منٛز تھاوُن۔ روزانہٕ گژھن امہِ تیلُک ۳ ژور قطرٕ وٕسۭتۍ مردانہٕ جایہِ مألش کرٕنۍ کمزوٗری گژھِ دوٗر۔

۵۔ عاقر قرہ، کباب چینی، ذافل، بیج بند، ہموزن پوڈر بنأوِتھ اَکھ اَکھ گرام پوٗری بناوِنۍ تہٕ ہم بستری کرنہٕ برٛونٛہہ دودٕسۭتۍ یا خمیرِ قُلقند سۭتۍ استعمال کرُن۔

۶۔ تعلب پنجہ، موطی سفید، شیتا وری، تعلب مصری، تعلب گنڈا، مشقال مصری، دارچینی، طاشیر، مسطگی رومی، کمر کش، تال مکھانہ، لاجونتی، اشگنڈ، عاقر قرہا، خونجان، صمغ عربی، بدھارا قند، تخم ریحان، اجواین خوراسانی سأری گژھن ہم وزن پوڈر بنأوِتھ کُنہِ شیشہٕ بانس یا

بوتلہِ منز تھاوِنی تہٕ وقتِ ضرورت دوٗدَس سٟتؠ دَہ یا ۱۵ گرام گژبکہٕ نأوِتھ چینؠ یا پھیکہِ آبَس سٟتؠ کھیوٗن۔ سارے قسمچہٕ کمزوری گژھن دوٗر۔ أڈ جن دَگ، کمر درد، کوٗٹھن ہٕنزِ دگہِ سپدِ آرام۔

☆ ست سلاجیت اَکھ مکایہٕ پھٔلِس سوٗمب شونگن وِ دوٗدَس سٟتؠ۔

☆ پانژھ خضرأ کِس گلاس دوٗدَس سٟتؠ استعمال کرنہٕ سٟتؠ۔

☆ جافر پوشک بیٚول پوڈر بنأوِتھ یارَس کَڈِتھ استعمال کرنہٕ سٟتؠ۔

بُتھس گیِنہٕ یا ہُنر

بُتھ لبہٕ آسن اندر ژامرٕ یا ہیوٗر رُکن ہُنیمرٕ یم ہکَن صرف ورزش کرنہٕ سِتۍ ٹھیک سپدِتھ۔

۱۔ اُس وہرأوِتھ گرٛدِ اوٗ وُنن تہٕ وَنن زیوٗٹھ شاہ ترٛاوُن۔ یہٕ ورزش گرٛدِ کم کھوتہٕ کم پانٛژن منٹن کران روزُن۔

۲۔ بُتھ ژوکھراوُن۔ یتھہٕ پأٹھۍ اُسۍ کانٛہہ ناپسند چیز وُچھنہٕ سِتۍ اِسہٕ نس چھےٚ کھسان یا ژَکھ چھےٚ کھسان تیتھے پأٹھۍ چُھ کینٛژس کالس بُتھ دِژہہ تہٕ ژَکھ کھالنۍ۔ یہٕ عمل چھےٚ پانٛژلٹہٕ دوہراونۍ۔

۳۔ وُٹھ وَٹۍ زنتہٕ پھوکہٕ ڈوٗنس پھوکھ چُھ کھالُن۔

۴۔ دوشوٕنۍ بُتھۍ لبن پیٹھ چھےٚ پنٛنن دوشونۍ اَتھن ہنٛزٕ ترٛےٚ ترٛےٚ اوٗنگجہٕ تھأوِتھ دیاونہٕ۔ یہٕ عمل چُھ ژُمیٹمتۍ بُتھۍ لبہٕ ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ بہترین ورزِش۔

۵۔ اَنَس بڑ وٚنہہ کِنہ ہِتھ گرٕ ھِ گوڑٕ وُٹھ ژومٹاَوِتھ پھوکھ کھاُلن پتہٕ اَس بند کرِتھ بُتھس پھوکھ کھاُلن تہٕ اَسنٕج کوٗشش کرٕنی۔ یہ عمل گرٕ ھِ اَسان اَسان کرنٕچ کوٗشش کرٕنی۔

۶۔ دوشوٕنی بُتھی لبن پیٹھ گرٕ ھن پننہٕ اَتھچہ دوشوَے ماوٕ دبأوِتھ تھاوِنہ تہٕ اسنٕج کوٗشش کرٕنی۔

۷۔ یہ عمل دہَن پندہَن منٹن کرنہٕ ستۍ گرٕ ھن اندر ژامرٕ بُتھی لبہٕ ٹھیک تہٕ نٔیمرٕ ن بُتھی لبَن تہِ ییہ شوٗب۔

کاَنٛسہِ چھےٚ کم وأنٛسہِ منٛزٕ ے بُتھس گٔینہ گرٕ ھان یتھ زَن سُہ بۄڈ ھ چُھ باسان۔ امہ خاطرٕ چُھ بُتھس پھوکھ کھاُلن ضروری۔ صُبحٕ بُتھ چھلنہٕ وزِ گرٕ ھِ اَسَس منٛز آب برِتھ اکہ گلہ پیٹھ بیٛا کھ گوٚل زورٕ زورٕ سان پھرناوٗن۔ دوٗیم ورزش چھےٚ زورٕ زورٕ پھوکھ نبر چھکُن۔ کُنہ ٹیبلس پیٹھ کاغذ ژھوٹھ گرٕ ھِ پھوکہٕ ستۍ ٹھیک کرُن تہٕ یہ کرنہٕ ستۍ گرٕ ھِ کاغذ ژھوٕ چ دوٗری بٔڈنی تہٕ بٔڈراوٕنی۔

ڈیوٚل بدَن: ڈیٚجہِ پستانہٕ

زنانہٕ دادبن منٛز چھ اَکھ دود ڈیوٚل بدن تہٕ ڈیٚجہِ پستانہٕ یتھ منٛز جسمُک ماز چھُ آسان تہٕ باسان زنتہٕ الوٗند گوٚمُت، ڈیوٚلمُت تہٕ ڈیسومُت۔ پیٚتہٕ نَس تہِ مازَس اَتھہٕ لاگو تہِ نَس باسان ڈیوٚل۔ زَن تہِ نہٕ زُوٗے چھس۔ زنانہٕ موٚہنِوس چھ باسان زَنتہٕ پستان الاٗنز گاٮ۪ش۔

علاج

١۔ کچہ امبہٕ آنچہ ہنٛزِ گوجہِ پوڈر بناٗوِتھ پستانن پیٚٹھ مہلاٮ۪ ملکی پاٗٹھی مُتھتھ تھاونہٕ سٟتی چھ ڈیوٚل ماز صحیح صورت اختیار کران۔

٢۔ کھنہٕ خاطرِ گژھہِ سُپاری پاک کیٚنژن دوہن استعمال کرُن۔

٣۔ پھل گُھج (تیلہِ گوگل تیلِچ کھج یعنی تیل کڈنہٕ پتہٕ یُس کوٚش باتہٕ روزِ) آبَس سٟتٕ ملناٗوِتھ پیسٹ ہیوٚ بناٗوِتھ مہلاٮ۪ ملکی پاٗٹھی سینس کنہٕ پستانن پیٚٹھ مُتھتھ تھاونہٕ سٟتی چھےٚ صحیح صورت اختیار گژھان۔

٤۔ شیتاوری پوڈر بناٗوِتھ ۵ گرام دودَس سٟتی کھنہٕ سٟتی چھُ ماجہ ہنٛدِس دودَبرُ ژَر رسپدان تہٕ ڈیوٚل ماز ٹھیک سپدان۔

یاوَن ویرٕ

یاوَن ویرٕ چھےٚ جوأنی تٕہنٛز ژیٖنہٕ وَن۔ اَتھ منٛز چھ بُتھس لوٕکٕٹ لوٕکٕٹ پھِپھر نیران یِمہٕ کُنہٕ خوبصورت تہٕ کُنہٕ بدصورت باسان۔ ہارمونن ہِنٛد گڈبڈ تہٕ صفأیی ہنٛزِ کمی کنہٕ چھ بُتھس یاوَن ویرٕ پھٹان تہٕ یِمن زورتہٕ داغ چھُ واریاہس کالس روزان تہٕ پریشان کران۔ چاے۔ کافی۔ شراب بیٚیہٕ زنانَن منٛز ماہواری ہُنٛد زیادٕ سپدُن تہٕ چھےٚ یاوَن ویری ہُنٛد وجہ۔

علاج

ا۔ أکِس ہفتَس گژھِ صرف میوٕ کھیٚون۔ اناج گژھِ أکِس ہفتس ترک کرُن۔ میوٕ یِمہٕ قسمُک تہٕ آسہ ہیکو کھٮ۪تھ۔ دوٕیہ لِٹہٕ بجایہ کھیٚیو ژٔیٚیہ لِٹہٕ مگر کھیٚون چھُ صرف میوٕ۔

۲۔ یتھ غذاہَس منٛز سٹارچ یا پروٹین زیادٕ آسہ تہٕ کھٮ۪نس چھُ پرہیز کرُن۔

۳۔ کلَس کُف آسنہٕ کنٛز تہٕ پچھےٚ یاوَن ویرِ نیران۔

۴۔ کم کھوتہٕ کم چھ دَہ گلاس ترٛیش دوٚہس چینٛۍ ضروری۔

۵۔ میک اَپ، کریم پوڈر تہٕ صابَن کینٛژس کالس بند کرُن۔

۶۔ بُتھس گژھن گرم آبکۍ بَہہ دِنۍ۔

۷۔ بُتھس گژھِ نوٗنہٕ ورأے تھنِہ مالِش کرٕنۍ۔

۸۔ گرم آبہٕ بُتھ چھلُن یُتھ زَن پھیپھر ومنٛز گندگی نبر نیرِ۔

۹۔ راتَس گژھِ نیٚم رس تہٕ نارجیل تیل بُتھس مُلِتھ تھاوُن صُبحے گرم آبہٕ چھلُن۔

۱۰۔ أدرک رَس نوٗن ملناوِتھ گژھِ بُتھس مُنِتھ تھاوُن۔

۱۱۔ دوہ دۍش گژھِ کھنٛس منٛز سلاد، ٹماٹر، گازرِ، گنڈٕ مُجہ شأمل کرٕنۍ۔

زیوٗٹھ مَس چھ زنانَن ہُنٛد وَس

یتھہٕ پأٹھی شرم حیا چھ زنانَن ہُنٛد زیور یتھے پأٹھی چھ زیوٗٹھ مَس زنانَن وَس، رونق تہٕ نعمت۔

سائِنس کلَس منٛز چھ سون پاور ہاوس یعنی دماغ یُس سٮ۪ٹھاہ اہم چھ تہٕ اَویُل چھ۔ یہِ چھ جسمہٕ کِس پرٛتھ حِصَس تہٕ پرٛتھ تانَس پکناوان تہٕ کنٹرول کران۔ اتھ نذاکت، اہمیت تہٕ بچاو کرنہٕ خأطرٕ چھ قدرتن اَتھ مَس عطا کوٚرمُت۔ یتھ یوتنہٕ بلکہ مَس کوتاہ فأیدٕ مند چھ أکِس انسان سِنٛدِ خأطر خاصکر أکِس زنانِہ ہِنٛدِ خأطرٕ یہِ چھُنہٕ بحث طلب بلکہ تصور کرِو اَکھ زنانہٕ موٚہنیوٗ مَستہٕ ورأے (ٹھوٗلہٕ کلہٕ کرِتھ) تِمِس کیٛاہ گژھِ تہٕ باقے کیٛاہ وَنَن أمِس وُچھتھ تتھ پیٹھ کرَو رَژھاہ غور۔

سائِنس کلَس تہٕ کلہٕ کِس موٗلس پیٹھ مل جمع سپدنہٕ کِنہِ بیٚیہ نہٕ واتنہٕ کِنہِ چھ کلَس کُف تہٕ مستس زَٹھ گژھان تہٕ مَس موٗلن نوقصان واتتھ چھ مَس نیرِتھ ژَلان۔ پأنٛ پانے بازرُک دوا استعمال کرُن چھ فأیدٕ

بدلہٕ نوقصان واتناوان۔

ہنگتہٕ منگیٚچ پریشانٔی تہٕ تناوِتہٕ چُھ مَس نیٖرتھ ژلنُک اَکھ وجہ۔ بیٚیا کھ وجہ چُھ صابن یتھ منٛزٕ تیم کمیکل چِھ آسان یِم نوقصان چِھ واتناوان تہٕ مَس چُھ نیٖرتھ ژلان۔

مَس چہ مضبوطی تہٕ صفائی باپتھ چُھ کأشرِس علاجس منٛز اَملہٕ خوشک، شکاکائی تہٕ ریٹھ ویل پوڈر بناوِتھ مأزِ پن تہٕ ناگرموتھا، ساری ہموذن تہٕ پوڈر بناوِتھ اَکھ زٕ چمچہٕ آبَس منٛز گرٛ بکہٕ ناوِتھ تہٕ امی آبہٕ ستی کلہٕ چھلُن۔ یہ عمل چھےٚ کینٛژَن دوہن جأری تھاوُنی۔ انشاء اللہ مَس گژھِ چمکدار، مضبوط تہٕ ملایم تہٕ نیٖرتھ ژلُن گژھِ بند۔

مَس چُھ پرٛتھ کأنٛسہِ انسانَس نیٖرتھ ژلان تہٕ یہ چھےٚ اَکھ قدرتی عمل۔ ییٚلہِ یہ پوٗرٕ لمبأیی یعنی زِچھرس چُھ واتان یہِ چُھ نیٖرتھ ژٕان تہٕ امہِ بدلہٕ چُھ نوٚو مَس یِوان۔ مگر ییٚلہِ یہ زیادٕ تعدادَس منٛز نیٖرتھ ژلہِ تیٚلہِ چھےٚ یلاج کرنٕچ ضرورت۔

تحقیق چُھ کرنہٕ آمُت زِ مَس والس چِھ مستَس ترٛےٚ وٕری وأنٛس تہٕ امہِ پتہٕ چُھ یہِ نیٖرتھ ژلان تہٕ اَتھ جایہ چُھ نوٚو مَس یِوان۔

پننہ وأنسہ واتنۂ بڑ وٕنہے نیرِتھ ژلنٕک وجہ چھ خوٗنچ کمی یا مَس موٗلن کانٛہہ بیمأری آسنۂ کِنہٕ یا زیادٕ گرمی کِنہٕ یا کُف لگنۂ کِنہٕ چھ مَس نیرِتھ ژَلان۔ اگر ماجہ آسہ کم عمری منٛز مَس نیرِتھ ژلان تیلہ چھ أمی سٕنٛزِ کورِ تہٕ کم عمری منٛز مَس نیرِتھ ژلنٕک امکان۔ کلہٕ کِس مُسلَس اگر ستھر یعنی سفید داغ آسَن تٔتھ جایہ تہٕ چھ مَس نیرِتھ ژلان تہٕ سفید گژھان۔ کینسر کِس یلاجَس دوران تہٕ چھ کینسر دَواہَن ہنٛزِ اثرٕ تہٕ کیمو تھرپی ہنٛدِ اثرٕ ستی مَس نیرِتھ ژلان۔ مَس ئہ شیرنہٕ پأرنہٕ کِنہٕ تہٕ کنگو أدرِس مستَس دِنہٕ کِنہٕ یا کنگوئہ دِنہٕ کِنہٕ تہٕ چھے مستَس زَٹھ گژھان تہٕ مَس نیرِتھ ژَلان۔

کُنہ ساتہٕ چھ کانٛہہ تیُتھ دود تہٕ آسان ییٚمہ کِنہٕ واریاہ کالَس تپھ چُھ روزان۔ ٹایفائڈ چھ آسان تمہ وزِ چُھ مَس نیرِتھ ژلان۔ اگر سانہ خونٕک دورٕ صحیح آسہ سأنِس مستَس تہٕ واتہ تمیُک فیض۔ ورنہ اگر خونٕک دورٕ متأثر آسہ تمہ ستی چُھ مستَس پیٹھ تہٕ اثر پیوان تہٕ نیرِتھ ژلان۔

علاج

۱۔ کھوٗپرِ تیل (Coconut Oil) یا کاشُرِ تیلہٕ گوگل تٕلیچ مالِش کلس تہٕ مستس کرنہٕ ستۍ چھُ مس موٗلن طاقت میلان تہٕ نیرِتھ ژٕلن رُکان۔

۲۔ سڑان کرنہٕ پتہٕ یا کلہٕ چھلنہٕ پتہٕ گرٕژھِ مس پوٗرٕ پاٹھۍ ہوٗکھن تِکیازِ اُدرِس مستس کنگوکرنہٕ ستۍ تہٕ چھُ زیادٕ مس نیرِتھ ژٕلان۔

۳۔ کلس تہٕ مس موٗلن گرٕژھِ لیمبی رٕسچ مالِش کرٕنۍ۔

۴۔ مس نرم تہٕ ملایم تھاونہٕ خاطرِ گرٕژھِ بغٲر کھنڈ تہٕ دوٗد لیپٹن چاے بناوِتھ تمۍ آبہٕ ستۍ کلہٕ چھلُن۔

۵۔ ہموزن اُملہٕ شکا کائی تہٕ ریٹھہ دٕلہ پوڈر بناوِتھ زٕ چمچہٕ آبَس منز گرٕبکہٕ ناوِتھ ٹھنڈٕ کرنہٕ باپت تھاوُن تہٕ اَتھ دوران گرٕژھِ گندک پوڈر بناوِتھ زامِتِس دودَس ستۍ ملناوِتھ کلس مُتھتھ تھاوُن۔ آب ییلِہ سوکھہٕ وُشُن سپدِ کلہٕ گرٕژھِ چھلُن۔

۶۔ تُلسی پَن تہٕ اُملہٕ پوڈر آبَس منز رلاوِتھ کلس مالِش کرنہٕ ستۍ چھُ

سفید مَس کرٕہُن گرٕھان تہٕ ہِیٚہ زیوٗٹھ گرٕھان۔

۷۔غاٗرضروری مَس ہُتھس پیٹھ یا ہِیٚہ کُنہ جایہ ختم کرنہٕ باپت گرٕھِ لیٚڈ رِ پوڈر، آملہٕ پوڈر، لیوٚم، نارجیلی تیل یکوٹہٕ ملناٗوِتھ کیٛنژس کالس غاٗرضروری مَس والَن ہنٛزِ جایہ مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ بُتھ چَھلُن۔

۸۔مَس موٗلن دیسی گیوٚ مائِلش کرنہٕ سۭتۍ چھُ مَس مضبوط سپدان۔

۹۔گنڈٕ رَس تہٕ لیٚمبہٕ رَس یکوٹہٕ رلاٗوِتھ مائِلش کرنہٕ سۭتۍ چھُ مَس کرٕہُن گرٕھان۔

۱۰۔زامتِس دودَس منٛز کالہٕ مرژ پوڈر تہٕ لیٚمبہٕ رَس کیٛنژس کالَس مُتھتھ تھاونہٕ سۭتۍ۔

۱۱۔تیل شلچ مائِلش تہٕ ۱۰ گرام ہوٚکھ تیل (سفید یا کرٕہُن) کھینہٕ سۭتۍ چھُ سفید مَس کرٕہُن گرٕھان۔

۱۲۔۱۰ گرام تیل، ۱۰ دانہٕ کالہٕ مرژ، سکلے معدٕ ژاپنہٕ سۭتۍ چھُ مَس کرٕہُن گرٕھان۔

۱۳۔سبز دانہِ وَل، تازٕ آملہٕ رَس، تُلسی پٔتر ہموزن کلَس مُتھتھ تھاونہٕ سۭتۍ۔

۱۴۔۶ چمچہ مائنز، ۴ چمچہ اُملہٕ پوڈر، اَکھ چمچہٕ کافی، اَکیُک ژۄرِم حصہٕ سفید کتھ رائَس وزناوُن تہٕ دۄیِمہ دوہ صُبحے گرٛ ھِ اُکس گنٹس مستَس مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ کلہٕ چھُلن۔ مَس روزِ ملایم تہٕ چمکدار۔

اُملہٕ چھُ مستہٕ خاطرِ اَکھ قدرتی دوا۔ یہ ییٚتھ تہِ صورتس منٛز ستعمال کرَو چاہے اُملہٕ تیل، چاہے اُملہٕ رَس، چاہے آبَس منٛز گرٛ بکھناوِتھ، چاہے اُملہٕ موربہٕ۔ یہ چھُ پرٛ یتھ صوٗرتس منٛز فأیدٕ واتناوان۔

زووٕ دوا:

مستَس زوو وتھنک وجہ چھُ جان پأٹھی مستچ صفأیی نہٕ کرٕنی یا واریاہَس کالَس کلہٕ نہٕ چھَلُن۔ زووٕ چھے مستہٕ کٔبن موٗلن کمزور کران ییٚمہِ سٟتی خارِش تہٕ کُف چھُ ظاہر سپدان۔

علاج:

اۄڈ چایہ چمچہ مرژ پوڈر، اَکھ کپ زامُت دود، اکِہ نِکہِ لیمبٕکُ رَس یکوٹہٕ لنأوِتھ تقریباً ۳۰ رہن منٹن کلَس مُتھتھ تھاوُن تہٕ پتہٕ کلہٕ چھُلنہٕ سٟتی تہِ چھے زووٕ نیران۔

برگِ نیم آبَس منٛز گرٛ بکہٕ نأوِتھ تہٕ تمی آبہٕ کلہٕ چھَلنہٕ سٟتی۔

٦ پھٕلی کالہٕ مرژ، ٦ الہٕ بیٚاٗلی، اَکھ چمچہٕ گوٗ یکوٹہٕ رلاٗوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ
پتہٕ چھُ دوٗیہ گنٹہٕ کلہٕ چھلُن۔ کلہٕ چَھلنہٕ وزِ گَرٛھن اَچھ بند تھوٗنہٕ۔ کاشُر
تیل ٢٥ گرام، لیٖمبہٕ رَس ٢٥ گرام یکوٹہٕ ملناٗوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ ستی
گَرٛھ گھنٹہٕ کھٔنڈی کلہٕ چَھلُن، لچھہٕ ژلن تہٕ زوٗ گلَن۔

ٹُنڈٕ کلہٕ۔ داٗن کُلٹُک پن پیسٹ بناٗوِتھ، مَس نیٖرتھ ژلنچہٕ جایہ
گنڈٕ رَس مُتُھن، کھنبَس منٛز روٗہَن استعمال کرُن، دانہٕ وَل رَس،
ارہریا، اودھڑ دال پیسٹ بناٗوِتھ کلَس مُتھتھ تھاونہٕ ستی چھُ نیٖرتھ
ژوٗلُمت مَس یِوان۔

زنانہٕ تہٕ زنانہٕ دآدی

زنانہٕ چھےٚ قدرتچ اَکھ سوٗ ذُریات یُس تھُرنَس منٛز تِمِس واریاہ محنت تہٕ واریاہ سونٛچن آسہِ پیوٚمُت۔ زنانہٕ چھےٚ گوڈٕ کورِ، پتہٕ بیٚنہِ، پتہٕ شریک حیات، پتہٕ ماجٕ مگر پرٛ ہتھ کُنہِ رنگن منٛز میٹھ تہٕ مُدٕر ٹاٹھی ذُریات۔ اُمِس چھےٚ پرٛ ہتھ رنگس منٛز کشش۔ پرٛ ہتھ تانَس منٛز مستی تہٕ پرٛ ہتھ شکلِہ تہٕ پرٛ ہتھ صورتَس منٛز میچھر تہٕ مُدریر تہٕ ماچھ۔ یَتھ تہِ صورتس منٛز اُمِس تعریف کرَو، ییٚتیاہ تہِ تعریف کرَو تیٚتیاہ چھ کم۔ یہ چھےٚ مایہ ہُنٛد آگُر، محبتُک سمندر، برداشتُک خزانہٕ۔

مرد ذُریات بناوَنس منٛز تِمی سوٗنچ تہٕ گوٚو تیار مگر زنانہٕ ذُریات تھُرنہٕ وزِ چھ ساٗری حیٲران تِکیازِ یوٗتاہ تہِ بارترٛ اونہٕ پتہٕ تہِ چھےٚ اَکھ زنانہٕ کلہٕ دآرِتھ ساٗری سٔنز ووٚہٕ گنٛز ژآلِتھ تِمی سُنٛد دُنیابرٛ وٕنہہ پکناوِتھ۔

جسمٲنی طور چھنہٕ زنانہٕ تہٕ مردَس کانٛہہ زیادٕ فرق مگر زنانہٕ یوٗت بور چھُ تُلُن پیوان مردَس اگر تَمیُک سُتُیم حصہ تہِ تُلُن پیٚیہ سُہ دِیہ نوزٕ۔

ذراسۆ ژٕچھو مردَس اگر ۱۰ ایا ۱۲ اۆہرِس ماہواری گژھِ، ریٚتٕ ریٚتٕ اگر
اَکھ بوتل خۆن خأرج سپدنہٕ بجایہِ اَکھ چمچہٕ خۆن خأرج سپدِ یا مردَس
پیٚیہِ نوَن رتٕن بجایہِ نوَن دوٚہن بچہٕ پہتر اوُن یا اگر مردَس پرٔسنگ بار
پیٚیہِ تُلُن تیٚلہِ کیٛاہ سپدِ۔ ماہواری دوران کیٛاہ کیٛاہ چُھ پیوان اٚمِس
پہتر اوُن سُہ چُھ اَکھ ذہنی عذاب۔
تٔمِس مردٕ سٕندِ باپت پٔژن رفیق تہٕ شفیق مول مأج، بیٚنہِ بأے،
وبسہٕ ترٛاونہٕ چھےٚ پیوان تہٕ تمہِ پتہٕ بیٚلہِ أمی سِے مردَس نِش دوٗر چُھس
پیوان روزُن امہِ پتہٕ گرٛن دوٚہن کلہِ نَہ چھلُن، پلَو نَہ چھلٕنۍ وغأرِ۔
بہر حال أمِس چُھ لأنہِ یِی لیٚکھتھ، أسی کیٛاہ ہٮ۪کو کٔرِتھ۔ اِمہِ نِش
چھےٚ بڈٕ دولت مأے سو چھ أسی کران۔
اَکھ چیز یُس أمِس اہم چُھ سو گٔیہِ کشش۔ سو چاہے کرٕ ہنۍ آسہِ یا
پرٔنۍ آسہِ، تُندِ بأنۍ آسہِ یا ژھوٚتٕ کأنۍ، پری آسہِ یا رانٹس سو چھے
پنٕنِس شریک حیات سٕندِ خأطرِ اَکھ نعمت، اَکھ حاجت، اَکھ مقصد، اَکھ
رونق۔ زنانہٕ بیٚتہٕ ذُریات بڑ وٚنہہ پکناوَنس منز اہم رول چھےٚ ادا کران
تِتہٕ چھ أمِس دأدی تہٕ تمہِ قسمٕکی نألی سپدان یِم وہتر اوِنۍ أمی سٕنٛدُے

طاقت چُھ۔ ماہواری، لیکوریا، ہسٹیریا، نموریا، بچہٕ پأدٕ کرنَس دوران تہٕ بچہٕ پأدٕ کَرنہٕ پتہٕ، بچہٕ سنٛز نشونما۔ بہر حال ییٚہ ونوا کِہ لِٹہ "زِ اَمِس چُھ لأنہٕ یِی لیکھتھ"۔ وٕلِو اَسی ہمو اَمی سنٛد بن داد بن سام۔ گوڈنیُک دود چُھ اَمِس ماہواری۔

<u>ماہواری:</u>

یہِ چھےٚ اَکھ قدرتی عمل یوسہٕ اَکِس لڑکی ۱۲۔۱۳ ؤرِش واتنَس ستی شروع چھےٚ سپدان تہٕ ۴۵۔۵۰ ؤری شہِ تام جأری چھےٚ روزان۔ ماہواری دوران چھےٚ جایہِ سترِ کنیٚ خوٗن نیران یُس ترٕ بن ژون دوہَن جأری روزان چُھ۔ اگر ماہواری زیادٕ آسہِ گژھان تَمِس ماجہ ییٚنہٕ کوٗرِ پنٛز چارپایہِ پیٹھ پوٗزٕ آرام کرُن تہٕ کھورٕ پاسہٕ چارپاے تھٔز تھونٕی۔ گویا کلچٕ لیول گژھِ بوٗن آسنی تہٕ کھورَن ہنٛز تھٔز۔ اَتھ دوران گژھِ ماجہ ییٚنہٕ ٹھنڈٕ ٹھنڈٕ چیز یعنی تِم چیز دِنۍ یِمن ہُند تأثیر ٹھنڈٕ آسہِ۔ تیل، مرژٕ وانگن یا گرم تأثر والین چیزن گژھِ پرہیز کرُن۔

ماہواری اگر زیادٕ آسہِ خوشک دأن گنٛڈ پوڈر بناوِتھ اَکھ چمچہٕ آبَس ستی پھکِہ کھیوٚن، زیادٕ خوٗن خأرج سپدُن گژھِ بند۔

۲۰۰ گرام آبس منز گرٛ ھِ ۲۰ گرام ہۆچھ دانِہ وَل گرٛبکہٕ ناوِنی۔

ییٚلِہ ژۆرِم حصہٕ موژِ یعنی ۵۰ گرام روزِ کھنڈٕ رَژھ ملناوِتھ چینہٕ ستی گرٛ ھِ ماہواری بند۔

دانِہ وَل پوڈر زٕ چمچہٕ، شکر ترےٚ زٕ چمچہٕ، دیسی گیوٗ زٕ چمچہٕ یِم ترٛیشوٗ ےٚ ٹھیک پاٹھۍ ملناوِتھ دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ صُبحن شامن اَکھ اَکھ چمچہٕ استعمال کَرنہٕ ستی گرٛ ھِ زیادٕ خوٗن نیرُن ٹھیک۔

ینگہٕ آب اَکھ چمچہٕ دوٚہَس ترٛییہ لِٹہ چینہٕ ستی گرٛ ھِ ٹھیک۔

کرٛہُن تیل تہٕ گور زٕ کپ آبَس منز گرٛبکناوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ چینہٕ ستی سپدِ ماہواری ہُنٛد نظام ٹھیک۔

سردی لگنہٕ کِنۍ اگر ماہواری بند آسِہ گاٗمژ زٕ چمچہٕ نوٗن گرم آبس ستی ملناوِتھ ترٛییہ ژورِ لِٹہ چینہٕ ستی گرٛ ھِ ماہواری ٹھیک۔

جاویٖذ پوڈر دوٚدَس منز گرٛبکہٕ ناوِتھ چینہٕ ستی چھےٚ بند ماہواری یِلہٕ گرٛ ھان۔

دوٚیِم زنانہٕ دودیُس اَمِس ژٔٹھ چھُ ترٛ اوان سُہ گوٚ ولیکوریا۔

ماہواری نہٕ سپدٕنۍ

ماہواری نہٕ سپدنس چھ وار یاہ وجوہات یِتھ منز بچہٕ دأنۍ نہٕ آسنۍ یا بچہٕ دانِہ ستۍ وابستہٕ دۆیمبن حصَن ہُنٛد تال میل نہٕ بہُن یا بچہٕ دأنۍ لوٕکٹ آسنۍ۔ بچہٕ پأدٕ سپدنہٕ پتہٕ تہٕ چھےٚ کینٛژٕن رٔتَن ماہواری بند روزان۔

دماغی تناو۔ ماہواری سپدنہٕ پتہٕ سردی لگٕنۍ یا ماہواری سپدنہٕ برٛونٛہہ سردی لگنہٕ کِنۍ تہٕ چھےٚ ماہواری سپدٕنۍ بند سپدان۔

علاج:

۱۔ مُجہ بیٚول، گازرِ بیٚول تہٕ میتھی بیٚول ہموزن آبس منز گرکھٕ نأوِتھ، چھأنِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ کینٛژٕن دوہن چینہٕ ستۍ چھےٚ بند گأمٕژ ماہواری کھُلہٕ سپدان۔ اَمیُک خوراک چھُ ۵۰ پنٛژاہ گرام دوہَس ترٛیٚیہ لٹہٕ۔

۲۔ کرٛہُن تیل ۱۰۰ گرام تہٕ گور ۱۰۰ گرام ہم وذن زٕ گلاس آبَس منز گرٛکھٕ نأوِتھ ییٚلہِ ژۆرِم حصہٕ روزِ ۵۰ پنٛژاہ گرام کینٛژن دوہن صبح سکلے دوٚدَس ستۍ استعمال کرنہٕ ستۍ گژھِ ماہواری یَلہٕ۔

۳۔ اجواین ۶۰ گرام تاوِ پیٹھ تُوتھ نۆن تہٕ مرٕژ پوڈر ملناوِتھ دوہَس دوٚیہ ترٕ یٚیہ لٹہٕ دودَس ستی چینہٕ ستی۔

۴۔ برگ نیم تازہ، تُلسی بیوٗل اَکھ گلاس آبَس منٛز کرٕ بکہٕ ناوِتھ یٚیلہٕ نصف روزِ، یہ چینہٕ ستی گژھِ بند ماہواری یلہٕ۔

لیکوریا:

اَتھ بیمارِ منٛز چُھ زنانہٕ مۆہنوٗس جایہ سترٕ کنٛز سفید آب ہیوٗ مواد نیران یٚیمہٕ کنٛز اَمی سُنٛد سورُے طاقت تہٕ ہمت ذٲیل چھےٚ سپدان۔ یہ مواد خٲرج سپدُن چھےٚ واریاہن بیٚین دادہن ہنٛز ژینہٕ وَن یَتھ منٛز کمر دود تہٕ چُھ۔

علاج

☆ پھٹکر چُھ انفکشن دوٗر کران اوے چُھ پھٹکر آبہٕ ستی جایہ سترٕ صاف تہٕ پاک تھاوُن ضروری۔

☆ زٕ آملہٕ خوشک پوڈر ۱۰ گرام، ماچھ اَکھ چمچہٕ ملناوِتھ دوہَس دوٚیہ لٹہٕ اَکِس رتَس استعمال کرنہٕ ستی۔

☆ کیلہٕ حلوٕ کیا کیلہٕ دودَس ستی ملناوِتھ، ماچھ ملناوِتھ یا کھیر ہِش

بنأوِتھ دوٚہس دوٚیہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ستیٚ۔

☆ مُسرِ دال، دال بنأوِتھ یا اوٹ بنأوِتھ تمیُک چُرمہٕ بنأوِتھ استعمال کرنہٕ ستیٚ۔

☆ شوٗنٹھ پوٗڈر ۱۰ گرام أکِس آبہٕ گلاسَس منٛز گرٛکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ ژوٗرِم حصہٕ موژِ، ترٛٮ۪ن ہفتن استعمال کرنہٕ ستیٚ گژھِ دوٚیہ بلکل ٹھیک۔

☆ نصف توٚملہٕ کپ أکِس آبہٕ کپَس منٛز وزنأوِتھ ۱۰۰ گرام مونگ تاوِ پٹھ توٗتھ تہٕ پوڈر بنأوِتھ تہٕ توٚملہٕ آبس ستیٚ ملنأوِتھ استعمال کرنہٕ ستیٚ۔

☆ تازٕ مُدرِ دآن کُلیُک پن تقریباً ۱۰ گرام، کالہٕ مرژٕ ز گرام پوڈر کینژَس کالس وزنأوِتھ پتہٕ دوٚہس دوٚیہ لِٹہٕ استعمال کرنہٕ ستیٚ۔

☆ گارِ آنٛچ ژوٹ یا گارِ آٹیُک حلوٕ چُھ فأیدٕ مند۔

☆ ٹماٹر سلاد بنأوِتھ یا سبزی بنأوِتھ۔

☆ شیشم کُلیُک پن تقریباً پانٛژٕ ستہٕ گرام آبہٕ گلاسَس منٛز گرٛکہٕ نأوِتھ ییٚلہِ تقریباً نصف روزِ، ٹھنڈٕ کٔرِتھ چینہٕ ستیٚ تہٕ واتہٕ فأیدٕ۔

☆ پیپل کُلکِ پانٛژ پنہٕ وٗتھر ژاپنہٕ ستیٚ یا شربت چینہٕ ستیٚ۔

☆ جافر پوشہٕ کُلیُک پنہٕ وٗتھر ژاپنہٕ ستیٚ۔

شیشم کُلئیُک پنہٕ وٕ تھر آبَس منز گرٛ بکہٕ ناٗوِتھ چینہٕ ستیٚ تہٕ پُھ لیکوریا

ٹھیک گرٛ ھان۔

پرہیز:

چاے، تلٕمتہٕ چیز، ماٗدٕ آٹُچ ژوٚٹ گرٛ ھِنہٕ کھیٚنی۔ قبض گرٛ ھِنہٕ روزُن۔

دِل تہٕ دِلکۍ دٲدۍ

نۆو طریقہٕ ، لسُن بسُن چُھ واریاہن بیمارٮ۪ن ہُنٛد بٲعث تہٕ بنیوُمت۔ سانہِ کھینٛگ ، چینٛگ ، وۄتھنُک بہنُک طٕریقہٕ چُھ واریاہن فکرن تہٕ پریشانیَن ہُنٛد وجہ۔ ٹینشَن ، تناو ، ڈپریشن ، طمع ، ازروُن ، دیکھا دیکھی ، بےٚ شرمی ، بےٚ حیایی چھ نِوزمانکۍ دین امہِ کِنۍ چُھ سانہِن راتن ہنٛد نیٚندرتہٕ دوہَن ہُنٛد آرام کوفور گوٚمُت۔

اَسہِ یوٚس بےٚ قرٲری تہٕ بےٚ چینی چھےٚ سو چھنہٕ صرف پننہٕ آسنہٕ بلکہ بیٚیہِ ہنٛدِ آسنہٕ۔ یُہوے چُھ وجہ زِ اَسۍ چھ دِلہٕ کہن دادٮ۪ن منٛز مبتلا سپدان۔ دیکھا دیکھی منٛز چھ اَسۍ پنُن دُنیا بساونہٕ خاطرٕ یا بناونہٕ خاطرٕ پرٛتھ کانٛہہ جایز یا ناجایز طریقہٕ تہٕ وَتہٕ اختیار کران یمہِ کِنۍ اَسۍ کمسےٚ کالس منٛز امیر چھ بننۍ یژھان یُتھ زَن سانۍ حاجت تہٕ حوس دوہَن منٛز پوٗرٕ سپدَن۔ یہِ کران کران تہٕ سونچان سونچان چھ اَسۍ دلہٕ کہن دادٮ۪ن منٛز مُبتلا سپدان۔

دِل راوُن: دِلچ دُبرارے تیز سپدٕنی ، عأرق پھٹُن ، کامہِ کارَس ستی دِل نہٕ لگُن ، شاہ کھالنَس والنس منز مشکل سپدُن وغأرِ چھ امکی علامَتھ ۔ امہِ داد ئیک شکار چھ زیادٕ سوچن وألی یمن دولت جأیز یا نا جأیز طریقو حأصل کرنٕچ دَوچھے لُجمٕژ ۔ ڈاکٹر، وکیل، منسٹر تہٕ بڑٕ ہن افسرَن علاوٕ چھ بڈی انڈسٹریل سربراہ وغأرِ اَمیُک شکار سپدان یمن حوس تہٕ حاجت جنون کس حدَس تام نألی چھ آسان گمتی ۔ سیاست دان یم پننہِ کُرسی رَزٕ چھ یَژھان کرنہٕ تہٕ تمہِ راونُک خوف چُھ یمن پژ ہتھ وزِ پریشان تھاوان۔

<u>دِلہِ کہِ دادِکی علامژ چھے تہٕ پأٹھی :</u>

۱۔ پؤرِ ہندٕ رنہٕ ہٕن ۔
۲۔ اَتھن کھورَن واے یُن ۔
۳۔ زیادٕ تھوٗ دشاند تھوُن ۔
۴۔ بار بار ژٲس ہٕنی ۔
۵۔ شَہہ کھالُن والُن مشکل گڑھان۔
۶۔ کِہے کأم کرنہٕ ستی زیادٕ تھکاوٹ

۷۔ زیادٕ عاؔرق یُن۔

۸۔ سینس دَگ، بےٚ ہوش سپدُن۔

۹۔ کھورَن ورٕم، دِلٕچ دُبرارَے تیز سپدٕنۍ۔

علاج

گوڈنتھے چُھ وَسہٕ واس، پریشانی تہٕ ٹیٚنشن نِش دوٗر روٗزِتھ حکیمس یا ڈاکٹرس مشورٕ ہیوٚن تہٕ تتھ پیٹھ عمل کرٕنۍ ضروری۔

• دِلہٕ رِکس دآدی وآلِس چُھ اَکِس سمبٹ پروگرام پیٹھ پٔنن ووتھٕ بیٹھ، کھیوٚن چیوٚن، پھیرُن تھورُن یا اَکھ ٹایم ٹیبل بناوُن تہٕ تتھ پیٹھ سختی سان عمل کرٕنۍ۔

مارننگ واک یعنی صُبحُک یِر۔

دوہ دِش ورزش کانٛسہٕ زانکارٕ سنٛز نگرآنی منٛز۔

مقرر کَری مِتِس وقتس پیٹھ کھیوٚن چیوٚن۔

ماز، تھٔنۍ، ٹھوٗل، گیوٚ، چربی دار کانٛہہ چیز ترک کرُن۔

توٗلمُت کھیٚن، زیادٕ مصالحہٕ دار کھیٚن، سگریت، شراب، چاے، کافی مناہی۔ نوٗن بلکل کم۔ موٗٹ اگر آسہٕ وزن کم کرُن ضروری۔

لاٛلچ ، خود غرضی، دھوکہٕ، لڑاےٚ جھگڑٕ، شرارت چھ دِلکی دأدی زیادٕ ووتلاوان۔

•۲ہوٗ ری وأنس سپدنہٕ پتہٕ گژھِ مٔدریر بلکل کم کرُن تہٕ چربی دار کھین، تھٔنی ، گیوٚ بلکل ترک کرُن۔

ڈوٗنی تہٕ بادام گژھن ہفتس منز اکہٕ دوہ استعمال کرٕنی۔

سفید ژنڈُن تہٕ ذہرمُر گژھِ صاف کنہٕ پیٹھ گہتھ اَکھ اَکھ رَژھ دِلہٕ چہ جایہ بٔنیہ پننہ زیوٚ متھُن۔

بُتھ چھ دِلُک اٰنہٕ

جوان زنانَن کیو مردَن چھ بُتھس نوٗر پژِیڈان ۔ ییٚلہِ تِم پنٕنہ جواٗنی پانہٕ راٗچھ کرَن، غلط صحبتس منٛز پننہٕ ستۍ کم کم جوان تہٕ جواٗنیہ ناکارٕ گژھان۔ غلط کامہِ ہندۍ شکار سپدَن واٲلۍ تہٕ غلط سونچ پانہٕ ناوَن واٲلۍ کم کم نُندٕ باٗنۍ چھ ژھوٚژٕ کاٗنۍ بَنان۔ چرس، گانچہٕ، افیم، بژاون شگر چھ غلط صحبتُک اثر تہٕ ایجادیمن کمزور حوصلہٕ والیمن چھ امہ کارٕنۍ شکاٗرۍ اَچھ کَڈۍ کَڈۍ ژھانڈان آسان۔ سون بُتھ چھ سورُے اَندرِم حال نیٚبرۍ وَنان۔ یہِ چھےٚ اَندرِم رونق تہٕ اَندرِمہ غلاظتُک اٰنہٕ۔ صاف تہٕ پاک خیالات بوٚرُت انسان چھ بارونق، پژٕبزلان تہٕ یہِ چھُ مقناطیسی کشش پاٗدٕ کران۔ اَمۍ ہِندِس سونہٕ بُتھس ییٚلہِ یاوَن وِی یا جواٗنی ہنٛز باقٕے عمل چھےٚ سپدان تِم تہِ چھ شوٗبان تہٕ سجان۔ اَتھ برعکس چھ بدکردار، بدمعاش تہٕ بدخیالو ستۍ بُرِتھ انسانَن ہِندِس بُتھس نحوست پژِیڈان۔ مند چھ تہِ چھےٚ تِتھس انسانَس ستۍ

صحبت کرٕنس مند چھان۔ گویا سائنٕس بُتھس رونق بخشن وول چھُ
أندرِم خیالات۔ بُتھ نیٚبرٕ شیرٕ پأرنہٕ خأطرٕ گژھِ اَکھ چمچہٕ گلسرین گرمہٕ
آبس منٛز ترٛاوِتھ بُتھس اَمیُک بَہہ دیُن۔ اَکھ تولیا کلَس پیٹھ تھأوِتھ
گَژھِ یہ آبہٕ بانہٕ بُتھس بونہٕ کِنہ رٹپن تہٕ دَہَن پندہَن منٹَن بَہہ دِنہٕ
پتہٕ گَژھِ تولیاہ ستۍ بُتھ ووتھراوُن۔ صابن گژھنہٕ امِہ وزِ استعمال کرٕنۍ۔
أنہٕ وُچھتھ باسِو توہہِ پأنس تہِ فرق تہٕ رونق۔

موٚٹ انسان چھُ بیمار بن ہُنٛد آگُر

موٚچَر آسُن گوٚو چربی زیادٕ آسٕنۍ ۔ چربی چھےٚ واریاہن بیمار بن ہُنٛد وجہ ۔ امہِ کِنۍ چھُ بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، تھکاوٹ، زنانَن منٛز لیکوریا، ماہواری پیٹھ کنٹرول نَہ روزُن ، شاٗنٛش ، بچہٕ نَہ ٹھہرُن (ڈمب نَہ لگُن)، وزَن زیادٕ گژھُن، وزَن بڑنہٕ کِنۍ اٗڈجن دَگ وغاٗر وغاٗر ۔

دِلکی داٗدی چھِ موٚٹِس انسانَس پیٹھ حملہٕ کران تہٕ حاٗوی سپدان۔ چربی چھےٚ کالسٹرال بڑنُک اَکھ وجہ امہِ علاوٕ چھِ ماز، اٗلو، گیٖو، تٮ۪لہٕ متی چیز، جسماٗنی محنت کم کرٕنۍ ، مٹھاٗے، کیلہٕ، کھنڈ تہٕ کھنڈٕ دار چیز، دوٚہَس زیادٕ وقتس شوٚنگُن ،ضرورتہٕ کھوتہٕ زیادٕ کھینہٕ ستی ، ہضمت ٹھیک نَہ آسنہٕ کِنۍ، نرٕ زنگہٕ کم ہلاونہٕ کِنۍ، ورزش ہنٛز کمی، محنت کم کرنہٕ کِنۍ ۔

اٗسی یِہ کیٚنٛژھاہ کھیوان چھِ تمیُک اٗخری انجام چھُ مَل یُس قبض آسنہٕ کِنۍ یٚڈ کیٚو اٗندرمَن منٛز جمع چھِ روزان تہٕ اَسہِ چھُ گژھان وچھرَس ہُر بر۔ لہٰذا اگر یمن سارِنے پریشاٗنین تدوٗرک چھُ کرُن، اسہِ چھُ گوڈٕ

قبض کنٹرول کرُن۔ معدِ گژھِ نرم روزُن تہٕ معدَس بِتہٕ أندرمن گژھِ

مل نبر کڈنٕچ صلاحیت آسنٕ تہٕ عادت بدستور آسُن۔

علاج

ا۔ ورزش چھےٚ وٕتھٕس انسانَس چرب کُملاوَنس منز مدد کران۔

۲۔ کَریلہٕ رَس۔ لیٚمبی رَس تہٕ لٲررَس چھِ چرب کوٚ ملاوَنس منز مدد کران۔

۳۔ نوٗن گژھِ بلکل کم کھیوٚن۔

۴۔ اَکھ گلاس کرٛہنہِ چتنگ رَس (کانٛے ترَس ترٛ وومُت)

اَکھ چمچہٕ ماچھ مِلناوِتھ چینہٕ ستیٚ چھُ چرب وَسان۔

۵۔ نصف گلاس پالکہِ رَس لیوٚمب ملناوِتھ۔

۶۔ لیٚمبی قہو، قہوٕ چایہٕ منز لیٚمبی رَس گوٚ ویعنی لیٚمبی قہوٕ۔

۷۔ کروتھ دال دوہ دِش کھینہٕ ستیٚ۔

۸۔ بتہٕ کم تہٕ سلاد زیادٕ۔ (سلاد گوٚ وٹماٹر، لٲر، گازرِ، مُجہ، گنڈٕ)

۹۔ ۵ گرام فلفل دراز پوڈر بناوِتھ أکِس ماچھ چمچس ستیٚ ملناوِتھ استعمال

کرنہٕ ستیٚ چھُ چرب وَسان۔

نِندٕر

نێندٕر زیادٕ یِنۍ:

جسمأنی تھکاوٹ آسنہٕ کِنۍ، آلژ یِنہٕ کِنۍ، موکل آسنہٕ کِنۍ، زیادٕ کھێن کھێنہٕ ستۍ، کانٛہہ نشہٕ کرنہٕ ستۍ، مردانہٕ طاقت ضایہ کرنہٕ کِنۍ۔

علاج

زٕ گلاس گرم آبَس منٛز ۱۰ اگرام بأدیانہٕ گرٛکھٕ نأوِتھ یِیلہِ سُہ ژٕ وُریُم حصہٕ روزِ زٕ چھِچہٕ صُبحن شامن نوٗنہٕ رَژھ ملنأوِتھ اَکِس ہفتَس چێنہٕ ستۍ گژھِ زیادٕ نێندٕر یِنۍ ٹھیک۔

نێندٕر کم یِنۍ:

أکِس صحت مند انسان سٔندِ خأطرِ چھ أٹھ گھنٹہٕ نێندٕر یِنۍ ضروری۔ نێندٕر چھےٚ جسمأنی کِنہٕ ذہنی تھکاوٹ دوٗر کرنُک اَکھ بہترین یلاج مگر انسان یِیلہِ شوٗنگنچ کوٗشش کران أمِس چھےٚ دُہچہ سارے پریشأنی یہ یاد پیوان تہٕ پننِن مشکلاتن ہُنٛد حل ژھانڈان ژھانڈان نێندٕر غأب

گرٕ ھان ، دوہ دِش پنٛنین مسلَن ہُنٛد حل سونچان سونچان چُھ أمِس یِہ اَکھ عادت بنان۔ پریشأنی دَل دِوان دِوان چھےٚ أمِس اَکھ نٔو پریشأنی نألِ گرٕ ھان زِمےٚ چھنہٕ نیٚندرٕ رے یِوان۔ امِہ خأطرٕ چُھ یِہ نیٚندرِ دوا استعمال کران مگر یَمو ستیٚ چِھ أمِس نوِ نوِ پریشأنیہ نألِ گرٕ ھان۔

علاج

☆ شونگَن وزِ گرٕ ھِ اَکھ گلاس گرم دوٕد استعمال کرُن، دُہچہ پریشأنیہ گَرٕھن شونگَن وزِ مُشراونہٕ، دوٕہَس گرٕ ھِ کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ ورزش ضرور کرٕنی۔

نیٚندٕر رینہٕ خأطرٕ چھِ واریاہ یلاج۔ امبہٕ، زامتِس دوٕدَس منٛز لیٚیمبہٕ رَس، کرٕہُن مرٕژ اَکھ گرام، بأدیانہٕ پوڈرزٕ گرام، اَکھ چمچہٕ ماچھ استعمال کرنہٕ ستیٚ چھےٚ میٹھ نیٚندٕر یِوان۔ گازرِ رَس اَکھ گلاس شونگَس وزِ چینہٕ ستیٚ تہِ چھےٚ نیٚندٕر میٹھ یِوان، ژوٗنٛٹھ موربہٕ، تلہٕ پٔتمن تِلہٕ مألِش۔

بوٚچھِ

یێمِس بوٚچھِ چھےٚ لگان تِمِس چھُ معدٕ ٹھیک کٲم کران۔ بوٚچھِ لگنَس یانہٕ لگنَس چھِ کینٛہہ خاص وجہ آسان۔ یێلہِ اَکھ شخص بیمار چھُ سپدان تِمِس (بیمار گژھنَس کانٛہہ تہٕ وجہ آسِہ) تِمِس چھےٚ بوٚچھِ کم لگان۔

قبض آسُن، ورزش نہٕ کرٕنۍ، زیادٕ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی یا بێیہ کانٛہہ نشہٕ یا یێمہِ ساتہٕ سون جسم کانٛہہ چیز کھیوٚن یا چیوٚن چھُ منگان تہٕ سُہ چھُنہٕ تمہِ وقتہٕ میسر سپدان، مٲل چھُ پھُٹان۔ گویا وقتس پێٹھ کھێن چێن نہٕ میلُن یانہٕ کھیوٚن تہٕ چھُ سانہِ بوٚچھِ نہٕ لگنُک اَکھ وجہ۔

سائنس کھێنَس چێنَس منٛز یِم مصالحہٕ جات ورتاونُک سلسلہٕ چھُ چلان تِم مصالحہٕ چھِ بطورِ ادویات الگ الگ کٲم کران۔ تِم چھِ سانہِ خوراکِکۍ گرم، سرد، بٲدی، تاثیر ٹھیک کران۔ کینٛہہ مصالحہٕ چھِ یڈ منٛز جمع سپدَن وول بٲدی ہوا (گیس) خارج کرنَس منٛز مدد کران تہٕ کینٛہہ مصالحہٕ چھِ خوراک شرٛ و پراوَنس منٛز مدد کران۔ بوٚچھِ لگٕنۍ یانہٕ لگٕنۍ یا کم لگٕنۍ یا زیادٕ لگٕنۍ یا معدَس منٛز گیس جمع سپدنہٕ خٲطرٕ چھِ الگ الگ تاثیر وٲلۍ مصالحہٕ، میوٕ یا باقٕے باقٕے چیز دستیاب یِم استعمال کرِتھ اَسۍ پننِس

صحتس رأچھ ہکو کرِتھ۔

امرٕ د چھُ یڈ منز بنیوُمُت گیس خأرِج کران تہٕ نوفو گیس چھُنہٕ بنان۔ گیس بنُن چھےٚ اَکھ سو عمل یوس سائنس خوراکس معدَس منز کیمیأیی عمل سپدنَس دوران پأدٕ چھُ سپدان تتھٕ پأٹھی پریشر کُکرس منز کانٛہہ چیز پاکناوِس دوران عمل چھےٚ سپدان تتھے پأٹھی چھُ سائنس معدَس منز ناردزان آسان تہٕ کیمیأیی عمل چلان آسان تہٕ اوَے چھِ پریشر بنان روزان۔ کُنہ ساتہٕ چھُ یہِ ڈاکر بنٛتھ تہٕ کُنہ ساتہٕ گیس بنٛتھ نبر نیرِنچ وَتھ ژھانڈان۔ کُنہ ساتہٕ ییٚلہِ نہٕ گیس خأرج سپدِ یہِ چھُ یڈ دأدِس تہٕ دلہٕ کِس دأدِس تہٕ ووتلاوان۔ یُہوے گیس خأرج کرنہٕ خأطرِ گرٛ ھِ أدرَک تقریباً ۶ گرام نیٚک نیٚک کرِتھ نوٗن مرٕژ وانگن رَژھ مِلناوِتھ کینٛہہ غذا کھینہٕ برٛ ونٛہہ استعمال کرٕن، گیس گرٛ ھِ نہٕ پأدِ۔ اجوأین، رونگ، کالہٕ مرٕژ، بأدیانہٕ، لیٚدر، شونٛٹھ چھِ گیس خأرج کرنس منز مدد کران۔ ٹماٹر چھُ بوچھِ بڈراوان۔ تہمبرِ آب یعنی ۳۰ ژتجی گرام تہمبر أکِس آبہٕ گلاسَس منز کالے ترَس تراوِتھ صُبحے موٚنھ دِتھ چینہٕ ستۍ چھُ مأل کھلان۔ اَکھ کپ کرٛ ہُن چینہٕ ۳ گلاس آبَس منز گرٛ کہٕ ناوِتھ تمہٕ پتہٕ چھأنتھ چینہٕ ستۍ چھےٚ بوچھِ کم گرٛ ھان۔

خوبصورتی بڈراوٕنک نُسخہٕ

خوبصورتی چھےٚ دیہ سُند دیُن یُس سماجس منٛز عزت تہٕ شان شوکت چھےٚ بخشان، کانٛہہ تہٕ خوبصورت چیز ییٚلہ تہٕ نظرِ گژھان چھُ واہ واہ کرنہٕ ورأے پِھنہٕ ہَبکان روٗزِتھ۔ خوبصورتی چھےٚ نیٚبرِم کنٛو أندرِم دوشوَے اَکھ أکِس ستیٖ واٹھ تِکیازِ ییٚلہ أندرِم سسٹم ٹھیک آسہ تیٚلہ روزِ نیٚبرِ کنٛز تہٕ رونق۔ اگر اندر کُن کُنہٕ تانَس کانٛہہ کمزوری یا تکلیف آسہ سُہ ہاوِ بُتھِ پیٹھے زِ أندرٕ چھےٚ کنٛو ستام کمی۔ نیٚبرِم وُستہٕ خان، نرِ زنگہٕ، أچھ، نَس، گن تِمن ہُنٛز بناوٹ، سجاوٹ، رَکھ رکھاو، شیٖرٕ پأرامہٕ خأطرٕ چھُ از دوشوَے زنانہٕ کنٛو مرد کرٛیشان۔ أندرِمہٕ خوبصورتی منٛز چھُ سوچنُک، سمجھنُک، بولنُک، چلنُک طریقہٕ۔ گٔتھن منٛز میچھر، آواز مٔدر وغأرٕ ہنکو أسی اَکھ أکِس ستیٖ ووتھہٕ بیٹھ کرِتھ زیادٕ بہتر پأٹھی سمجِتھ۔

اگر أکِس انسانَس (زنانہٕ یا مرد) شکلِہ نُنٛد بون تہٕ آسہ مگر ووتھ بیٹھ آسِس غلط انسانن ستیٖ تِمی سُند سوندر آسنُک مطلب تہٕ مقصد چھُ گژھان فوت۔ خوبصورتی چھُ مول صِرف حیا بند، شرم دار، رٕژ صحبت

والین تہٕ آسَن والین منز۔ بےٚ حیا، بےٚ شرم، بد کردار دوستن یا وٕسن
سٍتیٚ صحبت چھےٚ خوبصورتی پٮ۪ٹھ اَکھ داغ تہٕ اَکھ لعنت۔ اَتھ برعکس اگر
اَکھ کرٕہن انسان تیمٕس ناک نقشہٕ برابر آسَن تہِ نہٕ، آسہِ رٕتین سٍتیٚ
ووتھہٕ بیٹھ، عاقلن سٍتیٚ ووتھہٕ بیٹھ، مندرَن، مشیدَن، روحانی محفلن یا
بزرگن منز آسہِ ووتھان بہان، سُہ چھُ پزٕ پأٹھۍ سوندَر۔ کُس چھُنہٕ
یژھان خوبصورت بنُن یا باسُن۔ اَز چھُ اِسہ اوٚند پوٚکھتن سوندر بناونہٕ
خأطرٕ ذال وہراٚوِتھ ژھاران۔ ٹیلی ویژن، ریڈیو، اخبار وغأرٕ چھ سوندَر
بنٕنگ سامانہٕ کٕنان، وَنان تہٕ ووکھنے کران۔ أڈی کریم، أڈی پوڈر،
أڈی دواتہٕ أڈی بدَن پأراونٕک سوزِ سامانہٕ۔ لیکن یِم سأری چھ بےٚ
وقوف بناوان تہٕ أسی چھ بنان۔

یُس پننہِ خوبصورتی پزٕ پأٹھۍ قایم تہٕ بڈراوُن آسہِ یژھان تٔمس
پزٕ یمن کیژن کتھن ہُند خیال تھاوُن۔

۱۔ قبض گژھِنہٕ روزُن۔ امہِ خأطرٕ گژھِ پرٕ ہتھ ہفتہٕ اَکھ دوہ مقرر کٕرِتھ
ہلیلہٕ ذرد پوڈرٕ ژٕچہٕ شامس شونگنہٕ برٕونہہ کھیوٚن۔

۲۔ کھنٕبس سٍتیٚ گژھِ سلاد یعنی مُجہٕ، گازرِ، ٹماٹر، لأر، گنڈٕ بند گوپھی،

پھۄل گوبھی، چوٗگنٛدرَ ضروری استعمال کرُن بلکہِ گژھِ نصف یڈ امی ستۍ برٕنی۔ سلادچھےٚ بُتھچ رونق تہٕ خوبصورتی بڑراوان تہٕ قائیم تھوان۔

۳۔ لیٛدٕ رِژ پیٹھٕنی بنأوِتھ یا سبزی منٛز استعمال کرنہٕ ستۍ چُھ جسمُک رنگ تہٕ رونق قائیم روزان۔

۴۔ گرم آبس منٛز گژھِ ألوٕ گژبکہٕ ناوُن تہٕ تمہِ پتہٕ تمی آبہٕ ستۍ بُتھ چَھلُن۔

۵۔ بُتھس گژھِ اَکھ ژٕ چمچہٕ ماچھأ کِس دوٗن گھنٹن مُتھتھ تھاوُن تہٕ تمہِ پتہٕ بُتھ چَھلُن۔

۶۔ ژٕ چمچہٕ لیٛدٕر، ۵ چمچہٕ بھیسن، ژٕ چمچہٕ کأشُر تیل یکوٹہٕ پیسٹ بنأوِتھ گژھِ بُتھس مُتھتھ تھاوُن تہٕ اَکِہ دوٕیہ گھنٹہٕ پتہٕ بُتھ چَھلُن۔ اگر اَتھ ستۍ عرق گلاب تہِ مِلناوِسہٕ روزِ زیادٕ بہتر۔

۷۔ صابنٕہ بدلہٕ گژھِ صابنہٕ ہنٛدی پأٹھی مُلتان میٛژ استعمال کرٕنی۔

۸۔ مورَبےٚ أملہٕ اَکھ دانہٕ تقریباً ۴۰ گرام گژھِ دوٗن ترٛٮ۪ن رٕتن لگاتار استعمال کرُن۔

۹۔ گازرٕ رَس ڈوٗڈ گلاس صُبحن تہٕ اڈٕ گلاس شامس استعمال کرنہٕ ستۍ چُھ

مُسلہٕ ووزلان تہٕ نرم تہٕ ملایم روزان۔

۱۰۔ لیٖمبہٕ رَس بُتھس مَتھُن تہٕ گھنٹہٕ دوٚیہ گھنٹہٕ پتہٕ بُتھ چھلُن چھُ اَکھ بہترین نُسخہٕ۔

۱۱۔ ٹماٹر رَس، مُجہ رَس، اَر رَس، گلاب عأرق یم سأری ہم وزن تقریباً زٕ زٕ چمچہٕ یکوٹہٕ رلٲوِتھ گڑھن لیٚمبہٕ رَس تقریباً اَکھ چمچہٕ، لیٚدرِ پوڈر 1/4 چمچہٕ، 1/4 نوٗنہٕ ورأے تھٲنۍ۔ یمن سارِنٕے چیزن پیسٹ بنٲوِتھ گژھِ بُتھس مُلِتھ تھاوُن تہٕ گھنٹہٕ کھٕنڈی گژھِ گرم آبہٕ بُتھ چھلُن تہٕ تمہ پتہٕ گلسرین تہٕ گلاب عأرق یکوٹہٕ ملنٲوِتھ بُتھس مألش کرٕنۍ۔ بُتھ گژھِ پڑ ونہ تہٕ نوٚن۔

اِمہ علاوٕ چھ وارِیاہ تجربہ کرنہٕ آمتۍ یِمہٕ ستۍ اَسۍ پننۍ خوبصورتی بڑٲوِتھ ہیکو۔ تومُلہٕ چھٕلِن ووٚنۍ، دودٕ بَہہ، ناریل آب دوہَس دوٚیہ لٹہٕ بُتھ چھلُن۔ کسٹرایل تیلس منٛز بھیسن رلٲوِتھ بُتھس مُتھِتھ تھاونہٕ ستۍ تُلسی ؤتھرن ہُنٛد رَس تہٕ لیٚمبہٕ رَس ہموزن یکوٹہٕ ملنٲوِتھ بُتھس مُتھِتھ تھاونہٕ ستۍ گھنٹہٕ کھٕنڈی بُتھ چھلُن یِموٚ منٛزٕ یُس تہٕ کانٛہہ نُسخہٕ عملہ اَنٛوِ سہ بناوِ سوندر تہٕ سوندر مال۔

وُٹھ

پھٹٕٕ مِتہٕ وُٹھ۔ وُٹھن پٮ۪تر لگٕنۍ، کرٕہنۍ وُٹھ

یلاج:

ا۔ شونگنہٕ برٛ وٕنہہ کائشرِ تیلچ وُٹھن تہٕ توٗنس مائلش کرٕنۍ۔

۲۔ دیسی گیوٗ ڈوڈ چمچہٕ نوٗنہٕ رَژھ ملناوِتھ وُٹھن تہٕ توٗنس (نٲلِہ ہٕنزِ جلیہ) مالش کرٕنۍ۔

۳۔ گلسرین دوٗیہ لِٹہ دوٗہس وُٹھن مُتھتھ تھوٕنۍ۔

۴۔ صُبحن شامن پانژ پانژ گرام بادام گوٗجہ کھینہٕ ستۍ۔

۵۔ اگر وُٹھن پٮ۪تر آسہ لٔجمٕژ مُسلہٕ ورق آسَن ووتھان سبز آلہٕ پوڈر بناوِتھ تھنہٕ ستۍ ملناوِتھ دوٗہس اکہ دوٗیہ لِٹہ کم کھوتہٕ کم ستَن دوٗہن استعمال کرنہٕ ستۍ۔

۶۔ اَکھ چمچہٕ دود، اَکھ چمچہٕ ملاۓ یکوٹہٕ چمچہٕ ستۍ ملناوِتھ۔ اگر کوٗنگہٕ رَژھ تہٕ آسہ سُہ ملناوِتھ وُٹھن مالش کرنہٕ ستۍ چھِ وُٹھ ووزٕلی تہٕ نرم روزان۔

۷۔ دود ژور پانژ چمچہٕ۔ گلاب پوشہٕ وٕتھر پانژ دَہ یکوٹہٕ پیستہ، بادام گوٗجہ ژور پانژ پیسٹ بناوِتھ گرٕژھ وُٹھن مُتھتھ تھاوُن۔

۸۔ شونگن وزِ گرٕژھ وُٹھن دیسی گیوٗچ مالش کرٕنۍ۔

۹۔ گرم ژوچہ تاوِ پیٹھ گیوٗ مُتھتھ یُس گیوٗ پرٛ یڈان روزِ تمہ گیوٗچ مالش گرٕژھ وُٹھن کرٕنۍ۔

تلہٕ پتمِن نار گنڈُن

مےٚ اوس بابہٕ صأب وَنان زنگن چھِم ہوٗنی لمان۔ زنگن ہاٚ چھم پیچھ یِوان، تلہٕ پتمِن چھُنم نار گوٚنڈمُت ، وأنج ہاچھِ وُہان۔ بہٕ اوُسس اَسان۔ زنگن منز چھا کینِہہ أندرَم پیچھ ہن مگر از ییلِہ مےٚ پانس منز یِمہٕ علامژ لبنہٕ آیہ مےٚ توٚر فکرِ زِ سُہ اوس صحیح وَنان۔ یِمہٕ علامژ چھےٚ یا تِہ گُنہ دادچہ یا بُجرِ چہ۔ بہرحال یِمہِ تِہ وجہ کٔنی آسن یلاج کرُن چھُ ضروری۔

علاج:

ا۔ گرم آبہٕ لیٹرس منز گرٛھن زٕ چمچہٕ کأشُر تیل تہٕ أتھ امی آبہٕ سٟتی کھور چھلِنی، پانژن ستَن منٹن گرٛھن کھور سنگ پالیس سٟتی رگڑاونی۔ اَکھ گرٛھ کھور صاف یپہٕ ژلِہ نار ووتُھن۔

۲۔ زٕ تیچھِ الِہ ہنٛدِ أندرمِہ بیأکی دار حِصہٕ کھورَن رگڑاونہٕ سٟتی چھُ نار ووتُھن ژلان۔

۳۔ کریلہٕ پن آبَس منز پِپستھ لاگنہٕ سٟتی یا کھورَن مأنز لاگنہٕ سٟتی امہٕ

کُلیُگ بامن رگڑاونہٕ یِتی۔

۴۔ کیتر کالے آبَس منز وُزنأوِتھ صُبحے صُبحے چینہٕ یِتی۔

۵۔ دانہٕ وَل پوڈر تہٕ کھنڈ رَژھ یکوٹہٕ ملنأوِتھ دوہَس دوٕیہ ترٛیِہ لٹہ پھکھ کھینہٕ یِتی۔ تِھنٛزٕ اَکھ چمچہ کھنڈ رَژھ ملنأوِتھ کھینہٕ یِتی چُھ کھورَن نارووتھن بند گژھان۔

آم تہٕ خولہٕ

آم چُھ سانین أندرمن منز پلَن وول سُہ کیۆم یُس یمن أندرمن منز پٹُن گرِتہٕ چُھ بناوان تہٕ بچہٕ کشی تہٕ چُھ کران۔ کُنہ ساتہٕ چُھ یہ مَل جایہ رِکنی نبر تہٕ نیران۔ أسی ییٚلہٕ آمہٕ دوایم کیٛمی نبر کڈنہٕ خأطرٕ چھ کھوان یم چھ ملَس یتی نبر نیران مگر ژوی ہٕنٛزی چھنہٕ کم گژھان۔ کھنَس چینَس منز رَژھا بدلاو کرِتھ ہکو أسی یمو نشہٕ تہٕ یمن ہٕنٛد بُرٕ اثراتو نشہٕ بچِتھ۔

علاج:

بیمارَس گژھِ کالہٕ ہلکہٕ غذا دیُن۔ بہتر روزِ دلیا دیُن، دوٕیمہ دوہ صُبحے جلابہٕ دیُن۔

عقل تہٕ یاداشت ٹھیک کرنُک نُسخہٕ

دوابغأر یلاج:

صُبحٕ آفتاب کھسنہٕ برٛونٛہہ نیٚندرِ ووتھنہٕ سٟتؠ چھ دِل پھولان، وأنِس ہُران تہٕ أکِس کامہِ دوہَس دوٚن دوہَن ہنٛز برکت سپدان۔ صُبحُک شبنم چھ آبِ حیاتُک تأثیر تھاوان۔ یا دتھأوِو دُنی اچھ اکھ عأنہٕ، أسی ییٚمہِ نظرِ اتھ وُچھوتمی نظرِ وُچھِ یہِ واپس۔ اَسان اَسان وُچھوتہٕ دُنیاہ باسِہ رحمت، وَدان وَدان روزوِیہ دُنیا باسِہ زحمت۔ یہِ لأنہِ لیٚکھتھ آسِہ تہِ چھُ لوٗنُن۔ وَدان وَدان لوٗنَو توتہِ چھُ لوٗنُن، اَسان اَسان لوٗنَو توتہِ چھُ لوٗنُن۔ ٹینشن تہٕ پریشأنی چھےٚ سارِوٕے کھوتہٕ بٔڑ بیمأری۔ اَمیُک یلاج چھُ صرف خوش روزُن۔ دوہ دِش سرٛان کرُن، منٛزٕ منٛزٕ تیلہٕ مأیٛلش کرٕنی چھُ آلرٛتہٕ غنودگی ژٕلراوان۔

صُبحُک سأر چھُ روح تازٕ کران تہٕ امہِ سٟتؠ چھُ اَسہِ آکسیجن حأصل سپدان یُس زندگی تہٕ زندٕ روزنُک اکھ اہم جُز چھُ۔ زندگی گژھِ أکِس سیٹ کٔری متِس پروگرامَس تحت بسر کرٕنی۔ اچھ پرٛتھ کانٛہہ

کأم گژھِ مقرر کرِی ہِتِس وقتس پێٹھے کرِنی۔

صُبحے اَتھہِ بُتھ چھلِتھ ترٛامہِ بانس منز کالے تھوِنہٕ آمتی آبس زٕ گلاس چینہٕ سِتی سپد یڈ پوٗرٕ صاف۔ قبض گژھِ دوٗر۔ اگر یڈ صاف کرِنک چار آسنہٕ آمُت تیٚلہٕ گژھِ زٕ منٹ کموڈس پێٹھ بِہُن۔ مل دوٗر لگاونہٕ بغأر گژھِ نہٕ نیرُن۔ زور لگاونہٕ سِتی چھےٚ بواسیری سپدان۔ پرٛتھ کامہِ خأطرٕ گژھِ وقت مقرر کرُن تہٕ اَتہ پێٹھ عمل کرِنی۔ کأم چھےٚ پانَے سپدان۔ یِتھہٕ پأٹھی مقرر کرنہٕ آمتِس وقتس پێٹھ یڈ صاف کرنہٕ خأطرٕ باتھ روٗم گژھنہٕ سِتی چھےٚ پانَے کُنہِ زور لگاونہٕ ورأے یڈ صاف سپدان۔ اگر کُنہِ وجہ کِنی یڈ صاف گژھِ نہٕ تیٚلہٕ گژھِ کموڈس پێٹھ ضروری دون ترٛێن منٹن بِہُن۔

سونچنہٕ سمجھنُک مادٕ پأدٕ کرنہٕ خأطرٕ گژھِ جان جان عألمن ہنٛزٕ کتابہٕ پرِنہٕ تہٕ تِمن سِتی ووتھہٕ بێٹھ کرِنچ کوٗشش ضروٗر کرِنی۔ پأٹھ، پوزا، نماز، عبادت کرنُک چُھ سانہِ بزرگو وقت مقرر کرِتھ تھوٗمُت۔ تتھی پێٹھ گژھِ سختی سان عمل کرِنی۔ فاقہٕ یا روزٕ گژھن پوٗرٕ عقیدت سان درِنی۔ کم سے کم گژھِ اکہِ دوہ اکھ رَژھ کأم کرنُک عادت بناوُن۔ سُہ دوہ گژھِ

بےٚ کارزائُن ییٚمہٕ دوہ نہٕ تِہٕ اَکھ رٕژ کأم کٔرِو۔ زنانہٕ تہٕ مردَس میُل
کرٛنس گژھِ اَکھ دوہ مقرر کرُن تہٕ تمہٕ دوہ بغأر گژھِ حوسن کلہٕ ژٹُن،
پنُن دِل تہٕ دماغ گژھِ کاژرُٹن۔ یم دوٚشوَے گژھن پننہٕ کنٹرولس منز
رٹنۍ۔ یا دتھأوِو ییٚمہٕ ذُریاتکس مأ لکس نشِ چھنہٕ کانٛہہ کٔتھ تہٕ ژھایہِ۔
یُس تہٕ چیز اَسہٕ أندۍ پکھ حرکت کران چھُ تتھ منز چھُ سُہ بٔستھ۔ ۂسۍ
تِ منز تہٕ چھُ، ریٚیہِ منز تہٕ چھُ۔ اوَے چھِ وَنان زِ اگر أسی أمِس
مأ لکہٕ سنٛدِس ذُریاتس اکار بکار یمٕو سوچھےٚ تمۍ سنٛز بٔڈ عبادت۔
پنُن پنُن سوچن سمجھن گژھِ مذہبس تابع بناوُن۔ مذہب چھُ اَکھ سُہ
لائحہ عمل یُس لچھہٕ بدہٕ ؤری یَو پیٹھہٕ سانیٚو عأقلو، سانیٚو بزرگو، سانہٕ خأطرٕ
مُنٛدِتھ تہٕ تجربہٕ کٔرِتھ چھُ تھوٚومُت۔ اَسہٕ پزِ تنگ دأیرو منزٕ نیرِتھ کھُلہٕ
سمندرَس منز نیرُن تہٕ کانٛہہ تہٕ جان کٔتھ ییٚتہٕ نَس تہٕ حأصل سپدِ تہٕ
حأصل کرِنۍ تہٕ تتھ پیٹھ عمل کرِنۍ۔

غذاے حلال تہٕ غذاے حرامس گژھِ ہمیشہٕ ژھٔنس تھاوُن۔ سون
دماغ یُس تہٕ فلسفہٕ پننہٕ خأطرٕ منظور کرِ سُے فلسفہٕ گژھِ بییٚس تہٕ
ورتاونک موقہٕ دیُن۔

علاج

أملہٕ چھُ وٹامن سی ہِتی بٔرِتھ تہٕ وٹامن سی چھُ أچھن، کنَن، نستہ، دندَن علاوٕ یڈٕ، دل، دماغ وغارٕ سارِنٕے وُستہٕ خانَن ٔنو زندگی بخشان۔ أملہٕ چھُ قدرتُک اَکھ سونعمت یُس ہو کھنأوِتھ یا تازٕ رَس کڈِتھ یا تیل کڈِتھ یا موربہٕ بنأوِتھ یا کینڈی بنأوِتھ پٔرِتھ کُنہ صورٔژ منٛز استعمال کرُن فأیدٕ مند روزان چھےٚ۔

دون کِلوَن أملن ہُنٛد رَس شیشہٕ بانٛس منٛز تھأوِتھ گرٛڑ ۳ پاو ماچھ ملنأوِتھ، پندہَن دوہن تاپَس تھاوُن۔ پندہَن دوہن تاپس تھاونہٕ پتہٕ گرٛڑ اَکھ اَکھ چایہٕ چمچہٕ صُبحن شامن استعمال کرُن۔ انشاء اللہ سپدِ یاداش تیز۔ مرٛژ وانگن تہٕ ژوکہٕ گرٛڑ یمن دوہن ترک کرُن۔

کینسر

خدا کرِن سارِنے لۄکن کینسر بیمارِ نش رأچھ۔ یہ بیمأری مہ اَسن دُشمنس تہِ۔ تیمِس یہِ دود چھ آسان سُے زانہِ یہِ دود کۄتاہ موز یکھ چھُ۔ کینسر گۆو جسمہِ کِس کُنہِ تہِ حصس منز بلا وجہ تبدیلی، کُنہِ تہِ جایہِ آنچہِ گژھنہِ، یمہِ آنچہِ بڈنہِ یا پھہلنہِ۔ اگر اَکِس جایہِ یم ژٹو کھ یعنی آپریشن کُرِتھ سو جاے ژٹو یم چھ دۄیمہِ جایہِ کلہِ کڈان۔ اگر صرف اَکھ سلہِ جسمَس منز روزِ یم چھےٚ پھہلان روزان۔ یم گوگجِہ یا آنچہ چھےٚ منزِ اَندری اَندری پھٹان روزان تہِ سأری سے جسمَس تہِ جسمہِ کِس بیٚیِس نظامَس تہِ اثر ترٛ اوان۔ اگر ابتدأئی دورس منز یمن ہُنٛد پتہِ چلہِ تیٚلہِ ہکو علاج کرِنک سنز کُرِتھ مگر اَتھ چھنہِ ابتدا ہس منز ترٛ ھ کانٛہہ علامت یُتھ زَن اَسی علاج ہکہِ ہو کُرِتھ۔ تیٚمہِ ساتہِ اَمیُک پتہ چھُ چلان تمِہ ساتہِ چھُ آسان وقت دژ امُت یمہِ سلہِ آسان پھہلیمژِ۔ یموسلو چھےٚ آسان بچہِ کشی کُرمژ۔ اگر کانٛسہِ خوش نصیب وأرلس ابتدأیی

دورس منز تشخیص سپدِ تہٕ مناوی زانونہٕ ممکن چھُ بیمار ہکون بچاوِتھ نتہٕ

چھُ اَمیُک انجام موت سیوٚ دموت نہٕ دردناک موت۔

امہ دادِکی علامژ چھےٚ یَمو کینژ وکتھو ستی زانِنہ۔

ا۔ کانٛہہ تہِ زخم یُس واریاہس کالس ٹھیک سپدِ نہٕ۔

۲۔ جسمہٕ کِس کُنہِ تہِ حصس لگاتار خوٗن جاری روزُن۔

۳۔ زنانَن ماہواری بند گژھنہٕ پتہٕ (یعنی ماہواری ہنٛدی دوہ مکمل

گژھنہٕ پتہٕ تہِ) خوٗن جاری روزِ ییلہِ کہ بواسیری آسہ نہٕ۔

۴۔ کھین ہٹہ بوٗن والُن اگر مشکل گژھِ۔

۵۔ اگر لگاتار بدہضمی یا اندرمن ہنٛز مقرر کرمژ کامہ کانٛہہ تبدیلی ییہ۔

۶۔ اگر لگاتار قبض روزِ۔

۷۔ لکھشُن چھُ تقریباً تقریباً پرٛتھ کانٛسہِ انسانَس تہٕ یہ ہیٚکہ کُنہِ تہِ

جایہ آسِتھ۔ اگر لکھشُنس رنگ تبدیل گژھُن محسوس سپدِ۔ ہنٛگہٕ منٛگہٕ کم

ہمتھ یا کھینہٕ چینٛک مائل کم گژھِ۔

یَمو علامژ ومنز اگر کُنہٕ قسمچ شکایت آسہ جلد سے جلد گژھِ ڈاکٹرس

رجوع کرُن۔

بُجر

بُجر چُھ اَکھ قدرتی عمل ییمیُک احساس سأنی وانٛس بڑنہٕ کِنۍ، سانِہٕن وُستہٕ خانَن کمزوٗری یِنہٕ کِنۍ، أچھن ہُنٛد گاش کمزور گژھنہٕ کِنۍ، مَس سفید گژھنہٕ کِنۍ، أڈجن دَگ، مَس نیرِتھ ژلنہٕ کِنۍ، پیشابَس پیٹھ کنٹرول نَہ روزنہٕ کِنۍ، مردانہٕ کمزوری یِنہٕ کِنۍ چھ انسان کم ہمت گژھان تہٕ چھس ژینہٕ وَن لگان زِ ''بُجر چُھ آمُت''۔

بُجرِ کہ احساسہٕ ستۍ چھےٚ خأہشہٕ مران، کھنہٕ چینُک شوق ہضم نَہ سپدنہٕ کِنۍ یا کم شرٛ وپنہٕ کِنۍ چُھ پیوان مانُن زِ بُجر چُھ دستک دِوان۔ سانہٕ دوہ دِشہ ہنٛزِ ووتھہٕ بیٹھہِ پیٹھ تہٕ چُھ اَمیُک اثر صاف بوزنہٕ یِوان۔ اَسہِ چُھ وارِ وارِ آلژ نال وَلان تہٕ معمولی کأم کرنہٕ ستۍ تھکاٹ باسان۔ گراہ کوٹھن دَگ، گراہ أڈجن دود، گراہ کلہٕ گیران تہٕ گراہ کمر جواب دِوان۔

سانہِ جسمہٕ چہٕ خوٗن سارَن واجنِن رگَن منٛز چُھ چوٗنہٕ ہیوٗ مصالحہٕ اندٕری کِنۍ جمع سپدان یتھ کولسٹرال وَنان چھ۔ اِمہ کِہ جمع سپدنہٕ کِنۍ چھےٚ رگَن ہنٛز أندرِم جاے تنگ سپدان تہٕ گُنہ ساتہٕ چُھ یِہ بلڈ پریشر

بڈنہٕ کِنۍ ہارٹ اٹیک' سپد ٹنک باعث بنان۔ سون پڑانی پاٹھی وۄتھن
بہُن، خوش تہٕ خوشحال پاٹھی زِندٕ روزُن چھ متأثر سپدان تہٕ اَسہ ہجُرک
احساس شتھہٕ سپدان۔ اکہ دوہ چھُ اَکھ دود بیٚیہ دوہ بیا کھ دود۔ گراہ
کمرس دَگ، گراہ رکھہٕ أڈجہ تہٕ گراہ باقے باقے تان متأثر سپدنہٕ کِنۍ
چھ ہجُرک احساس پوٗرٕ پاٹھی محسوس سپدان۔

ہجر دوٗر کرنہٕ خاطرٕ چھُ اَسہ پننہٕ دوہ دِشچہٕ ووتھہٕ بیٹھ منز تبدیلی انٕنۍ
ضروری۔ أکِس مخصوص ٹایم ٹیبلس پیٹھ عمل کرُن چھُ نہایت ضروری۔
مقرر کرۍ مِتِس وقتس پیٹھ نِندرِ وۄتھن، ورزش کرِنۍ ییٚمہ ستۍ نرِ زنگہٕ
ہلاوُنک عادت بدستور قایم روزِنہ تہٕ اکڈن (Stiff) تم تان۔

زِندٕ روزنہٕ خاطرٕ چھُ مقوی غذا تہٕ معقول غذا آسُن ضروری۔ مقرر
کرۍ مِتِس وقتس پیٹھ کھیوٚن چیوٚن، وۄتھن بہُن، میٹھ نِندٕر، کھلہٕ
ہَوہَس منز ورزش تہٕ پھیرُن تھورُن چھُ سیٹھاہ ضروری یُتھ زَن
سائِنس جسمس تازٕ ہوا (آکسیجن) میسر سپدِ۔ ہجرس منز زیادٕ کھیوٚن چھُ
بدہضمی، دژ وکھ، ایسی ڈیٹی ہُند باعث بنان۔ یہ چھےٚ چرب کھالان تہٕ
آلرِش بناوان۔۔ کم کأم کرنہٕ کِنۍ چھُ کھیوٚن ضروری۔ اَسہ چھُ زِندٕ
روزنہٕ خاطرٕ کھیوٚن ضروری نہٕ کِہ چھ کھینہٕ خاطرٕ زِندٕ روزُن۔ تِلتھ،

گٔسِتھ، زیادٕ مصالحہٕ دار کھٮ۪ن چھُ نقصان دَہ۔ کم پاکہٕ ناوِمژ سبز ترکارِ چھےٚ فأیدٕ مند۔ از تام چھ کم کھٮ۪نہٕ وأل کم موٗدی ہٕتی تہٕ زیادٕ کھٮ۪نہٕ وأل زیادٕ موٗدی ہٕتی۔ ہفتس منٛز گژھِ اکہ دوہ فاقہٕ کرُن، اکہ دوہ گژھِ صرف میوٕ کھیوٚن۔ رَنٛنے سبزی مُجہ، گازرِ، لأر، ٹماٹر، بند گوبھی، پھول گوبھی، سلاد بنأوِتھ کھٮ۪نک عادت گژھِ بناوُن۔ زیچھِ الہ ہُنٛد رَس گژھِ یار بناوُن۔ چھوکہٕ دودھ (تھٔنٛز تُلِتھ زامُت دود) چھُ موچَر والنس منٛز مدد کران۔

یاد تھأوِو موٚٹ انسان چھُ بیمارٮ۪ن ہُنٛد گرٕ تہٕ توٚن چھُ وُڈُون جاناواریُس آسأنی سان وُپھ تُلِتھ ہیٚکہ۔

بجرُک احساس کم کرنہٕ خاطرٕ گژھِ بچن کوٚ جوانن ہٕتی ووتھہٕ بیٚٹھ کرِنی۔ ژوٗنٛٹھ وُچھتھ چھُ ژوٗنٛٹھ رنگ رٹان۔ منفی سوچ گژھن نہٕ پانٔس نزدیک انِنہٕ تہٕ۔ پریشأنی تہٕ تناوچھُ بجرُک بیا کھ وجہ۔ کانٛہہ تہٕ لوٚکٹ یا بٔڈ پریشأنی گژھِ پنٕنٮ۪ن گرِکٮ۪ن بأژن باوِنی یا پنٕنٮ۪ن یارَن دوستن ونِنہٕ یمن ہُنٛد حل نیرِ ضرور۔

اگر وأنِسہ کٔنہ بوٚڈ انسان جوانن ہٕنٛز سوچ پانناوِسہ روزِ بوٚڈ آسنہٕ باوجود جوان۔ خوش روزنہٕ تہٕ اسنہٕ گندنہٕ ہٕتی چھُ دِل پھولان تہٕ دود

ژلان۔ پَنُن دوہ گزارنہٕ خاطرٕ گژھِ اَکھ سیٹھ پروگرام بناوُن۔ صُبحَے نێندرِ وۄتھتھے گژھِ گوڈنتھے یَڈ صاف کرٕنی۔ اگر مقررٕ کری ہِتس وقتس پیٹھ یَڈ صاف کرنہٕ خاطرٕ زیادٕ وقت تہِ لگِہ واریہ گژھنہٕ برُن۔ یَڈ صاف کرنہٕ ورأے گژھنہٕ نبر نیرُن۔ یہِ عادت گژھِ بوٚحتہٕ کرُن۔ اگر قبض آسنہٕ کِنی یَڈ صاف گژھنہٕ تیٚلہِ چھےٚ قبضی دوٗرکرنہٕ خاطرٕ شقہٕ علاج کرُن یُتھنہٕ یہِ نالی گژھِ۔ صُبحَے سُلہِ نێندرِ وۄتھن وول چُھ پانٕی پانَے تتھ وقتس پیٹھ ہُشیار گژھان زَن چھِ اۄمس ملأ یکھ نِندرِ وُزناوان۔ اۄمس چُھنہٕ الارم تھاوٕنچ ضرورت پیوان۔

کُنہ تہِ دادِ خاطرٕ گژھِ انگریزی دوا استعمال نہٕ کرنٕچ کوٚشش کرٕنی۔ انگریزی دوا چُھ اَکھ دود ژٕلراوان تہٕ بیاکھ دود وۄتلاوان۔ دیسی دوا چُھ سایڈ ایفکٹ ورأے۔

کیٚنہہ چیز یِم جوأنی منز توٚہہ خوش آسَن کران مثلاً سگریٹ، نشہٕ، تموکھ، گسو، تھٔنی، ملأے، چربی گژھن مشراونی۔ پنٕنی کأم پانے کرنٕک گژھِ عادت بناوُن۔ وٕں گوٚو یوسہٕ کأم پانہٕ ہیٚکو نہٕ کٔرِتھ تمہِ خاطرٕ گژھِ اولادِ سُند، ہمسایہ سُند، یارَن دوستَن یا رشتہٕ دارَن ہُند مدد

حأصل کرنَس منز کانٛہہ واے کرُن۔ اگر توٚہہ از مددِ تِچ ضرورت پیٚو ممکن چُھ ہِگاہ ماپیٚہ تمن تِہ۔ تِہٕ ییٚلہِ کانٛہہ پٔنن مأنٛز وُن تیٚلی مانٛوِ سُہ پٔنُن۔ پِڈٕ موہنوِس پزٕ نہٕ کانٛہہ کأم ہِگاہ پیٚٹھ تھاوِنی بلکہ پزٕ بس پکِھ کأم تِہ کالَے کرٕنی۔ بِجرِس منز آوُر روزُن چُھ ضروری۔ سأنٛس گرُٹھن، سرٛان دھیان، عبادت، کھیوٚن چیوٚن، لکھُن پرُن گرٛ ٹھِ عادت بناوُن۔ پزِنہ گرِس منز گرٛ ٹھِ اَتھہِ بٹاوِنچ کوٗشش کرٕنی۔ زِنٛدٕ زُوس گرٛ ٹھِ نہٕ کأنٛسہِ یہِ وننک موقعہٕ دیُن زِ ''یہِ چُھ بےٚ کار پِڈٕ''۔

یاد تھأوِو زِ پزٕ تھ کانٛہہ سأنٛز عمل چھےٚ سأنٛس اعمال نامَس درج سپدان۔ عملہِ چُھ ردِ عمل۔ رُت سوچُن، رُت ورتاوُن، ردِ عمل تِہ آسہِ رُتُے۔ کأنٛسہِ اکار بکار یُن چُھ عبادتِہ ہُنٛد معراج۔ پزٕ تھ کانٛہہ وجود چُھ مأ لک سُنٛد وجودتہٕ اچِ خدمت چھےٚ عبادت تہٕ شکرانہٕ۔ شکر کرِو زِ توٚہہ میوٗل کأنٛسہِ ہنٛز خدمت کرنک موقعہٕ۔

مَس کرٛہُن کرنہٕ خاطرٕ نُسخہٕ

کاشُر تیِل (یعنی تیلہٕ گوٗگل تیِل) اَکھ کلو

رتن جوت (یعنی پارلنگ) ۱۰۰ گرام

امبہٕ آنٹ پوڈر بناوِتھ ۱۰۰ گرام

برگ حناء (یعنی مائٔنزِ پَن) پوڈر ۱۰۰ گرام

دوٗن دوٛہَن آبَس منٛز وُزناوِتھ تہٕ یُہوے آب تیِلس منٛز ترٛاوِتھ گرٛڑھِ

یہٕ تیِل رتن جوت، امبہٕ آنچہ پوڈر تہٕ مائٔنزِ پن گرٛبکہٕ ناوُن تہٕ مِلناوُن۔

یێلہٕ گرٛبکان گرٛبکان آب ہوکھِ تہٕ تیِلی یوت روزِ دوا گوٚ وتیار۔

یُہوے تیِل استعمال کرنہٕ ستیٚ گرٛڑھِ مَس کرٛہُن۔

چربی والنہٕ خاطرٕ:

موچر والنہٕ خاطرٕ گرٛڑھن کینٛہہ خاص ورزِشہ کرنہ۔ سبز پنہٕ واجنہٕ

سبزیہ استعمال کرنہ۔ اِکہ وقتہٕ گرٛڑھِ صرف پھَل کھیوٚن تہٕ کھبنہٕ پتہٕ

اکہ گانٹہ گژھِ آب چیوٚن۔ چاے، کافی، مٔدری چیز تہٕ چربی وألی چیز گژھن ترک کرٕنی۔ ماچھ دار لیٚمی تژیش تہٕ چھےٚ چرب والان۔

گرم آبہٕ سٟتۍ موچر والُن:

کینٛہہ کھنہٕ پتہٕ اَکھ کپ یا اَکھ گلاس گرم آب لگاتار چینہٕ سٟتۍ چھےٚ چربی وَسان۔ قبض دوٗر گژھان، یڈ منزٕ گیس بٔنن بند گژھان، أندرمَن ہُنٛد ورم تہٕ یڈ ہٕنٛدی کیٚمی (آم) تہٕ دوٗر گژھان۔

کلہٕ دادِ خاطرٕ ژوٗنٹھ:

صُبحَ سکلے اَکھ ژوٗنٹھ دٔل ٹُلنہٕ بغأر کھنہٕ سٟتۍ چھ واریاہہ کالُک کلہٕ دود پندہَن دوہَن منزٕ ٹھیک سپدان۔ کوج کھنہٕ بڑ وٕنہہ دَہ منٹ اَکھ موٚدُر ژوٗنٹھ کھنہٕ سٟتۍ چھ دماغس طاقت میلان۔

دِل تہٕ ژوٗنٹھ:

ژوٗنٹھی موربہٕ ۵۰ گرام زٕ روپہٕ ورق لأگتھ پندہَن دوہَن کھنہٕ سٟتۍ چھ دِلکی دأدی ٹھیک سپدان۔

کوگرژاس:

پھٹکر لاٮِہ (نارَس پیٹھ پھٹکر ترٛ اٗوِتھ چھُ پھٹکر کُملان تہٕ تتھ چھُ لاٮِہ نیران)۔ اَکھ موٗنگہٕ پھٔلِس سۆمب زٕ ژور دانہٕ مٔدریر سلناٗوِتھ دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ استعمال کَرنہٕ ستی چھےٚ پانٛژن دوٚہَن منٛز ژاس ژلان۔

ژاسہِ دوا:

شنٛگر ، کتھ سفید، گوند بیٛول ہم وزن یعنی دَہ دَہ گرام پھسکھ بناٗوِتھ۔ کپر چھاٗنِتھ گُرِتھ أدرَک رَس رلاٗوِتھ رازٕ ماہ پھٔلِس سۆمب گولہِ بناٗوِتھ گرٛشھِ ہیٛمِہِ گولو منٛزٕ اَکھ اَکھ ژٕہان روزُن۔ ژاسہِ خاطرٕ چھُ ییہ اَکھ کارآمد نُسخہٕ۔

ژاس:

شنٛگر تہٕ کالہٕ مرٕژ دَہ دَہ گرام تہٕ یرون (پرانا گُڑ) گور ملناٗوِتھ مٹر دانَس سۆمب تہٕ گولِہ بناٗوِتھ تازٕ آبس ستی دوٚہَس دوٚیہ ترٛیٛیہ لِٹہ استعمال کَرنہٕ ستی چھےٚ گُنہ تہٕ قسمچہِ ژاسہِ فرق گرٛشھان۔

کینسر:

رُہُن کھہنہٕ وأٹِس چَھنہٕ کینسر گڑھنچ کانٛہہ گُنجأیش۔ گازرِ، ٹماٹر، سبز پٔترِ واجنہِ سبزِیہ کھہنہٕ سٟتۍ چھےٚ کیسنر گڑھنچ پریشأنی کم۔

پیتہٕ پھیپھر:

پیتہٕ پھیپھر ٹھیک کرنہٕ باپت گڑھِ اَکھ خضر أنٹ صاف کِنہ پیٹھ ٕگہتھ أچھ ٹاربن اوٚنگجہٕ سٟتۍ لاگُن۔ تمبر آنٛچہ ہنٛز گوٗج أچھ ٹاربن کِنہ پیٹھ ٕگہتھ لاگنہٕ سٟتۍ تہِ چھ پیتہٕ پھیپھر ٹھیک سپدان۔

پائیریا:

لیٚدِ رنگہٕ تمأکھ پن ۱۰۰ ارگرام تاوِ پیٹھ زأٹِتھ یێلِہ اِمکِہ دزنٛک دٕ ہہ بند سپدِ پھسکھ بنأوِتھ گڑھِ اَتھ سٟتۍ ۱۵ اگرام نوٗن تہٕ ۵ گرام کالہٕ مرٕژ (کالی مرچ) پوٚڈر ملنأوِتھ أکس بوتلِہ منٛز تھاوُن۔ دوہ دِش بطورِ منجن استعمال کَرنہٕ سٟتۍ چھ دندَو منٛز خوٗن یا پاکھ نیرُن بند گڑھان تہٕ دند موختہٕ ہی چمکان۔

مۆٹ بَنُنگ یلاج:

اگر توٚہہ مۆٹ بَنُنگ شوق چھُو، ۱۰ بادام گوجہ راتس آبہٕ گلاسس منٛز وُزناوِتھ تہٕ صُبحے دبٕل ٹُلِتھ ۲۵ گرام تھُنٛز تہٕ کھنٛڈ رَژھ ملناوِتھ ڈبل ژوچَن ژون پیٖسَن پیٹھ مُتھِتھ اَکھ پاو نیم گرام دودھ چینہٕ ستیٚ گرٛٹھوتھ کیٖنژس کالس منٛز موٚٹی۔

بار بار پیشاب تہٕ مردانہٕ کمزوری ہُنٛد یلاج:

شیشاوری پوڈر بناوِتھ ۲۵۰ گرام گرم دودَس ستیٚ اَٹھن دوہن کھنہٕ ستیٚ گرٛژھِ بار بار پیشاب یُن دوٗر۔ ٹھیک مردانہٕ طاقت بڑاونہٕ خاطرِ تہٕ چھُ یہِ اَکھ بہترین دوا۔

موچر والنہٕ خاطر:

اَکھ گلاس گرٛبکہٕ ناوی ہِتس آبَس منٛز سوکھہٕ وُشُن کرِتھ تہٕ ۱۵ گرام ماچھ ملناوِتھ چینہٕ ستیٚ چھُ موچر وَسان تہٕ غار ضروری چربی کم سپدان۔ ترٛہن رتن گرٛژھِ استعمال کرُن۔

ہائی بُلڈ پریشر خاطرٕ نُسخہٕ:

اشگنڈ، شاخ گلوئی، سرپ گندا، ارجن چھال تہٕ پوترِوا۔ ہموزن تقریباً پانژہ پانژہ گرام دوٚہَس دوٚیہ لِٹہ آبَس منٛز گرٛبکہٕ ناوِتھ چینہٕ ستیٚ سپدِ ہائی بلڈ پریشر ٹھیک۔

دِلٕچ کمزوٗری:

ہٕنٛد وہٕنٛد، شہوت شربت بناوِتھ چھے دِلٕچ کمزوٗری دوٗر سپدان۔

لو بلڈ پریشر:

۳۰ر گرام کشمش، ۶۰ گرام آبَس منٛز راتَس ترٛ ترٛاوِتھ صُبحٕ کشمش کھینہٕ ستیٚ تہٕ کشمشُک آب چینہٕ ستیٚ گازِرِ رَس تہٕ ماچھ ملناوِتھ چینہٕ ستیٚ چُھ بُلڈ پریشر ٹھیک گژھان۔

بوٚمبُر (Corn):

بوٚمبُر ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گژھِ بوٚمبرٕ چہ جایہ لیٚمبہٕ رَس دوٚہَس دوٚیہ

لِٹہ مَتھُن ۔ لیٖمی رَسَس منٛز پھمبہٕ رَژھا بوڈنأوِتھ گرٛ ڈِ بۆمبرٕ چہ جایہ گٔنڈِتھ تھاوُن ییٚتھ بۆمبرٕ چ جاے ترروزِ۔

گنڈٕ رَس دوٚہَس ترٛ یہِ لِٹہ بۆمبرٕ چہ جایہ مَتھتھ تھاوُنہٕ ستی چُھ بۆمبُرنَر مان تہٕ نبر کڈنَس منٛز مدد کران۔

أندرمَن زخم:

کۆچ رُہُن ژور پھٔلی بتہٕ کھیٚنہٕ پتہٕ استعمال کرنہٕ ستی۔ کۆچ کیلہٕ سبزی بنأوِتھ یا کۆچ کیلہٕ پوڈر بنأوِتھ نۆنہٕ بغأر استعمال کرنہٕ ستی چُھ أندرمن ہُنٛد زخم (Gastric Ulcer) ٹھیک سپدان۔

ژاس تہٕ بلغم:

اگر سیٖنس منٛز بلغم جمع آسہ گۆمُت ۔ دَچھ کھیٚنہٕ ستی چُھ بلغم ووتھان تہٕ سیٖنہٕ صاف گژھان۔ ژاسہِ تہٕ چھےٚ فرق گژھان۔

ژۆریم حصہ پُدنہٕ رَس تہٕ ژۆرِم حصہ گرم آب یکوٹہٕ ملنأوِتھ دوٚہَس ترٛ یہِ لِٹہ چیٚنہٕ ستی چُھ نزل، زکام تہٕ بلغم ٹھیک گژھان۔

چایہ سوڈر، دیسی کوفور ۵ گرام یکوٹۍ ملناؤتھ کشنچہ جایہ مائلش کرنی۔

دست:

پیتل کُلکِی پانژ پنۍ ؤہرزاپنۍ یا پاکناؤتھ اَمیُک آب چینۍ ستی چُھ دست بند گژھان۔ مغز بیلگری پوڈر بناؤتھ زامتِس دوٚدَس ستی اَکھ اَکھ چایہ چمچہ دوٚہَس دوٚیہ ترٛیہ لٹہ استعمال کرنۍ ستی چُھ مُسِل بند گژھان۔

گوردَن کٔنی:

پپیتا کُلئیک موٗل کنہ پیٹھ گٔہتھ یا باریک پوڈر بناؤتھ ۶ گرام خوراک ۵۰ گرام آبس منز ملناؤتھ تہٕ چھانٛتھ استعمال کرنۍ ستی چھےٚ گوردَن ہٕنز کٔنی ریزٕ ریزٕ گژھتھ پیشابَس ستی نبر نیران۔
کروتھ دال ۲۰ ترٛہہ گرام ۲۵۰ گرام آبَس منز گرٛکہٕ ناؤتھ پیٚلہ آب ژٔرِم حصہ روزِ، یہ چینۍ ستی چُھ اکوٚہن دوٚہن منز کٔنی نبر نیران۔

وندٕ دَگ:

وندٕ دأدِس منز گژھِ رُہُن کوج یا رُہُن ٹکرٕ گرم کٔرِتھ دگہ ہنٛزٕ جایہ دبأوِتھ تھاوُن، دَگ گژھِ کم۔

مردانہٕ طاقت:

مردانہٕ طاقت بُڈراونہٕ خأطرٕ یعنی جنسی کمزوٗری دوٗر کرنہٕ خأطرٕ گژھن ژور خضر چھٕلِتھ تہٕ أندرٕ نبر صاف کٔرِتھ أکس دودٕ گلاسَس منز گژ بکہٕ نأوِتھ چینٛز۔

دیسی گوٗس پپٛڑھ ۲ دیسی ٹھوٗل آملیٹ بنأوِتھ خضر دوٗدس ستی کھنہٕ ستی چھ مردانہٕ طاقت حأصل سپدان۔

کوٗٹھن دود:

ہوٗکھ نارجیل کھٔنڈ دوٗہس دوِیہ ژورِلِٹہ کھنہٕ ستی چھےٚ کوٗٹھن ہنٛز دَگ ژلان۔

ارنڈ کُلیٚک پن دٕ گتھ کوٗٹھ لاگنہٕ ستی چھ کوٗٹھ دود ڈھیک سپدان۔

قبض:

شونگن وزِست اسمبول ۷ گرام آبس ستی یا دودَس ستی تڑییہ ژورِ دُہ متواتر کھینہٕ ستی چھ واریاہہ کالک قبض دوٗر سپدان۔

اگر قبض آسنہٕ کنی تھچھ آسہ روزان ۱۰ گرام کسٹرایل گرٛٹھ ہِ گرم گرم دودَس ستی پھیکہ کھیوٚن۔

دند منجن:

دارچینی پوڈر، توٗتھ دانہ وَل ۱۰ گرام، کالہٕ مرژ پوڈر ۵ گرام، چوب چینی پوڈر ۱۰ گرام، کپور کچری ۱۰ گرام یکوٹہٕ ملناوِتھ بطورِ منجن استعمال کرنہٕ ستی چھ گنہ تہٕ قسمک دنہٕ دود ٹھیک سپدان۔

خوٚنچ خرابی:

۱۰۰ گرام تازٕ نیم پن (برگ نیم) آبَس منز پستھ یا رَس کڈِتھ اڑ کلو گوٚس منز پاکناوِتھ ییٚلہ صرف گو روزِ زانُن گرٛٹھ ہِ دوا گوٚ وتیار۔ یُہوے دوا ۵ گرام خوراک چینہٕ ستی چھے خوٚنچ خرابی دور سپدان۔

هۆٹ لگُن:

کانٛہہ تہٕ گرم چیز کھےٚنہٕ پتہٕ ییٚلہِ کانٛہہ سرد چیز کھموتیٚلہِ چُھ ہۆٹ لگان۔ امہِ خاطرٕ چھےٚ شنٛگرٕ ژاپنٛز شنٛگرژاپنہٕ ستی یُس مواد امہِ منٛز نیران چُھ تمہِ ستی چُھ ہۆٹ کُھلان تہٕ ہٹیٚک دود بلان۔

خون نیرُن:

یتھ جایہِ خون نیران آسہِ تتھ جایہِ گرٛ ڈِ میٹِرٕ تیپلس منٛز وُزنأوِتھ ڈٔج یا کپرٕ پیس لأگِتھ تھاوُن۔

دگ:

لیٚڈر پوڈر زخمن منٛز ترٛاونہٕ یا برنہٕ ستی چُھ خون نیرُن بند سپدان بیٚیہ دبہٕ ونہٕ آمرٕ جایہِ ہنٛز دگ کم سپدان۔

ورزش:

صبحُک سأر چُھ ہتس بیمارین کُنیٔ یلاج۔ رزِ گنڈُن چھےٚ دہٕن ورزشن ہنٛزا کے ورزش۔

سدا بہار:

پوش تہٕ پنہٕ ؤتھر نصف گرم آبہٕ گلاسس منز تقریباً دہَن پندہَن منٹن وُ زناوِتھ چینہٕ ستی تہٕ پتھٕ خالی گرم آب نصف گلاس چینہٕ ستی چھےٚ شگرلبول ٹھیک سپدان۔

بوکوچَن کُنی:

بُڈ عالہٕ دانہٕ ، ۵ گرام خربُز بیول، ۵ گرام اَکھ چمچہٕ کھنڈ شیرٕ بناوِتھ چینہٕ ستی چھےٚ بوکوچَن ہنز کُنی ٹکرٕ ٹکرٕ گژھتھ نیران۔

اُڈی چہ دَگ، گاوٹ:

گاوٹ یا جوڑن ہُند دود چُھ یورِک ایسڈ جمع سپدَن ؔکنی سپدان۔ ورم تہٕ دَگ بے انتہا آسنہٕ ؔکنی چُھ بیمار چیخہٕ دِوان۔ بیمار چُھنہٕ پھیرنَس تھورنَس لایق روزان۔ کھور گوڈَن تہٕ کھورِ کُبن اوٚنگجن چُھ ورم تہٕ دَگ آسنہٕ ؔکنی جوڈہٕلی تہٕ گلی بئیہ اکڈٕنی ہوان۔

یلاج:

بِمارَس گژھنہٕ قبض روزُن۔ جاونید عرق جون یا جاونید تیلچ مائِلش ، لیٚمبی رَس، گازرِرَس، ٹماٹررَس، گنڈٕ، رُہُن کھنہٕ یا تیل کَڈِتھ مائِلش کرنہٕ ستۍ سپدِ آرام۔ ماز، آچار، ژوکہر، ٹھُنٛز، گوٗ،ٹھوٗل، زامُت دوٗدَس چھےٚ منأہی۔

دَگ تہٕ قدرتی یلاج:

دِگہ وزِ گژھن قدرتکۍ حسین منظر تہٕ شاہکار یاد کرِنۍ۔ یِمنے منظرن منٛز گژھن پنٕنہ سونچہ آوراونہ تہٕ شرٛوٗ پراونہ۔ دِگہ ہُنٛد نشانہٕ روزِ نہٕ کُنہ۔

قدرتک بجر:

کوتاہ جان گژھِ ہے اگر أسۍ کُنہِ تہ دادیُک یلاج قدرتہٕ کِس بجرس منٛز ژھانڈٕ ہو۔ اگر تتہٕ میلہِ نہٕ تیٚلہِ ژھانڈ ہو دوا۔

مَس:

شکا کائی، رینٹھہِ، اٗملہِ خشک ہموزن آبس منٛز یکوٹہِ گرٛ کٔہ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کٔرِتھ امی آبہٕ ستیٖ چھلنہٕ ستیٖ چھُ مَس نیٖرِتھ ژُلن بند سپدان تہٕ چمکدار سپدان۔

مَس:

سیٚنٛٹہِ دار تیٖل مستَس دِنٛک عادت گژھِ مٔشراوُن بلکہ گژھِ نارجیل تیل یا بادام تیل استعمال کرُن۔ بادام تیلہٕ ستیٖ یا نارجیل تیلہٕ ستیٖ مستہٕ کٕنۍ مؤلن مأنلِش کرنہٕ ستیٖ چھُ مستکۍ مؤل مضبوط سپدان۔

کنگو: اگر ممکن سپد ہیچہ کنگو گژھِ استعمال کرُن تِکیازِ نائیلان یا Synthetic کنگوٗ چھُ رگڑ (Friction) پأدٕ کٔرِتھ مستہٕ کٕنۍ مؤلن کمزور گران۔

موچر: موٚٹ مرد یا موچہ زنانہٕ چھےٚ واریاہَن بیمارٕن ہُنٛد ٹھکانہٕ۔ موچر چھُ چربی دار کھیٚن ، ماز، گیوٗ، تھٔنی ،بتہٕ، ألوٗ، مٹھائے، تولُمت چیز، مٔدریر، کیلہٕ، دَچھ، زیادٕ شونٛگُن، کم محنت کرنہٕ سٟتی گھسان۔ وزن چھُ ہُران، زنانہٕ گژھِنہٕ ۶۰ کلو علاوٕ تہٕ مرد گژھِنہٕ ۷۰ کلو علاوٕ آسُن۔ موچر چھُ زنانَن شوگر، لیکوریا، دٕلکی دأدی ،شانٔش ، أڈجَن دَگ بیترِ بیمارٕن ہنٛز شکار سپدان۔

موچر کم کرنہٕ خأطرٕ:

موچر کم کرنہٕ خأطرٕ چھ گوڈنیتھے أسَس کلف کرُن۔ صرف دوہَس دویہ لِٹہ ہلکہٕ غذا کھینہٕ خأطرٕ کلف مُژراوُن۔

موچر کم کرنہٕ خأطرٕ:

غذہَس منٛز گژھِ سلاد، ٹماٹر، مُجہ، گازرِ، گنٛڈٕ ضروری کھیٚنی۔اڈٕ پوک غذا، کھینٛچ کوٗشش گژھِ کرٕنی۔ ہفتس منٛز گژھِ اکِہ دوہ صرف میوٕ کھیوٚن، رتَس منٛز گژھِ اکِہ دوہ ضروٗر جُلابہٕ کرُن۔

أچھ:

رس اشُد صاف کِنہٕ پیٹھ ٕ گِہتھ گژھِ صاف اوٗ نگجہٕ ستیٚ أچھ ٹار بن لأ ِگتھ تھاونہٕ ستیٚ چھےٚ أچھن شہلتھ پہواں ۔ ہوٚ کھ ہلیلہٕ گِہتھ ِتہ چھ أچھن خاطرٕ ٹھیک ۔

گن:

کنَن منٛز گژھِنہٕ آب گژھن ۔ کنَن گژھِنہٕ تُجو، ِکلوٕ یا کُنہٕ تیز دار چیزٕ ستیٚ کشُن یا خلَل کرٕنیٚ ۔ کنُک أندرِم حِصہٕ گژھِ پوٗرٕ صاف روزُن ۔۔ صاف پھمب گژھِ تُجہٕ وٕلِتھ وارٕ وارٕ کنُک أندرِم حصہٕ صاف کرُن ۔ زور گژھِنہٕ واتُن ۔

زکام/ژاس:

ژاس یا شانٛش اگر آسہٕ ۔ اَکھ شنگر ٹُکرٕ گژھِ أسس منٛز تھاوُن تہٕ وارٕ وارٕ ژاف دِتھ گژھِ تمیُک رس ژٕ ہُن ۔

گرم آبُک نُوٗنہٕ غرٕ غرٕ چھ زکام تہٕ ژاس ژٕلراوٗنس منٛز مدد کران ۔

بوکہٕ وچہٕ دأدِس:

بوکہٕ وچہٕ دأدی وأرِس پزن مُجہٕ، گازرِ امبہٕ، دَچھ، ژوٗنٹھ بطورِ سلاد ضروٗرا استعمال کرِنی۔

گرم آب:

گرم آب چُھ دژوکھ، دستہٕ یا مُسِل ٹھیک کرنہٕ خأطرٕ اَکھ سیوٚد سادٕ تہٕ موٗثر علاج۔

نوٗنہٕ دار گرم آبُک بہا یا ٹکورٕ چھ اُڈجن یا کُنہ تانٛچ دَگ تہٕ ورٕم دوٗر کران۔

یُڈ دود:

دژوکھ، دستہٕ یا مُسِل زیادٕ گژھنہٕ کِنی چُھ جسمَس منٛز آب خأرج سپدان تیٚمِ بھرپأیی ضروٗری چھےٚ۔ امہ خأطرٕ گژھِ گژکہٕ نأوی ہِتِس آبَس اَکھ چمچہٕ نوٗن تہٕ اَکھ چمچہٕ مدٔریر ملناوِتھ بار بار چیوٚن۔

مَس:

دودھ تہٕ کھنڈ ورأے لیپٹن چاے آبَس منز گرٕ بکہٕ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈ گرِتھ امہٕ آبہٕ ستی کلہٕ چھلنہٕ ستی چھےٚ مستَس چمک یِوان۔

مَس:

أملہٕ خوشک راتَس آبَس منز وُزنأوِتھ تہٕ صُبحِ امی آبہٕ کلہٕ چھلنہٕ ستی چھُ مَس نیرِتھ ژلُن بند سپدان۔

أملہٕ:

أملہٕ کُنہ تہٕ طریقہٕ چاہے رَس، چاہے تیل، چاہے موربہٕ یتھ تہٕ صورتَس منز استعمال کرَو، چھُ واریاہہٕ قسمُک دوددٕ رسپدان۔

مَس:

مَس موٗلَن صفأیی نہ آسنہٕ کِنی چھُ کُف پأدٕ سپدان۔ یِمہٕ کِنی مَس چھُ نیرِتھ ژلان۔

مَس:

سڑ ان گرنہٕ پتہٕ یا کلہٕ چھلنہٕ پتہٕ چھُ مس ہوٚکھ کرُن ضروری۔ أدرِس مستَس گژھِنہٕ کنگوٚ دیُن ۔ زَٹھ آسنہٕ ستی چھُ مَس نیرِتھ ژلان۔

گرم بہا:

کلَس گرم بہاد دِنہٕ ستی چھُ مَس ملایم تہٕ ریشم ہیوٗ سپدان۔ گرم آبہٕ منز وُزنأوِتھ تولیا کلَس پیٹھ تھأوِتھ گرم بہا دِنہٕ ستی چھُ امہٕ مزید تہٕ واریاہ فأیِد واتان۔ نزلہٕ، زکام، کلہٕ دأدِس تہٕ چھُ فأیِد واتان۔

کلہٕ دود:

کلہٕ دود آسنہٕ وِزِ گژھِ کلَس اَکھ ڈٔج چیرِ گنٛڈِتھ تھاوٕنۍ تہٕ کُنہٕ خلوق جایہٕ آرام کرُن۔

شوٗنٹھ پوڈر زٕ ترٛے چمچہٕ آبَس منز گژھِ بکہٕ نأوِتھ گرم گرم ڈبکَس مُتھتھ تھاونہٕ پتہٕ میٚلہِ یہٕ خوشک گژھِ کلہٕ دود سپدِ دوٗر۔

پیشاب قطرٕ قطرٕ:

قلمی شورٕ ۳ گرام، اوم دودھ ۲۵۰ گرام تہٕ آب اَکھ لیٹر یکہٕ وٹہٕ رلاۄتھ دوٗہَس دوٕیہ لٹہِ چینہٕ سٍتۍ پکہِ پیشاب کُھلہٕ۔

پیشاب یُن تہٕ یُن:

سیاہ تیل ۲۰۰ گرام دٕ گتھ، ۲۵۰ گرام گور شیرٕ یکوٹہٕ ملناۄتھ گرٛھن ۲۰ ۄ ہ گرام لڈوٗ (گولہٕ ہی) بناۄتھ دوٗہَس دوٕیہ لٹہِ صُبحن شامَن استعمال کرٕنی، پیشاب یُن تہٕ یُن گژھِ بلکل ٹھیک۔ بچن اگر گژھِ صرف اکہِ لٹہِ دوٗہَس کھیوٚن دیُن۔

اَتھن کھورَن واے یُن:

ڈۄنی گوجَن ہُنٛد تیل، اڈوسہ پوٚش تہٕ پھل اَتھ تیلَس منٛز زاۄلتھ تہٕ چھاۄنتھ امی تیلٕچ مالِش کرنہٕ سٍتۍ چھُ اَتھن کھورَن واے یُن ٹھیک سپدان۔

دب لگنچ دَگ:

دب لگنچہ جایہ دَگ تہٕ ورم ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گرٚ ژھِ دیسی گیوَس منز کافئور (دیسی کوفور) ملناوُن تہٕ دَب لگنچہ جایہ مُلِتھ تہٕ گنٔڈِتھ تھاوُن۔ دَگ تِہ گرٚ ژھِ کم تہٕ اگر خون آسہ یِوان سُہ تِہ گرٚ ژھِ بند۔

دَگ تہٕ ورٕم:

برگ تج پوڈر بنأوِتھ یا لیٚدر پوڈر یا دأن پَن پوڈَر آبَس سٟتۍ پیسٹ بنأوِتھ دگِہ ہٕنزِ جایہ لأگِتھ تھاونہٕ سٟتۍ یا گنٔڈِتھ تھاونہٕ سٟتۍ گرٚ ژھِ ورم کیو دَگ ٹھیک۔

مَس:

برگ نیم تہٕ برگ حنا ہموذن آبَس منز گرٚ کہٕ نأوِتھ تہٕ ٹھنڈٕ کرِتھ تہٕ امی آبہٕ کلہٕ چھلنہٕ سٟتۍ چھِ مستکۍ موٗل مضبوط گرٚ ژھان۔

مَس:

برگِ انار (دٲن کُلئِک پَن) پوڈر بناؠوِتھ آبَس سٟتۍ پیسٹ بناؠوِتھ کلَس تھاونہٕ سٟتۍ چُھ ٹُنڈٕ کلَس تہٕ مَس یِوان۔

مَس:

سبز دانہٕ ول رَس کَڈِتھ کلَس مالِش کرنہٕ سٟتۍ تہٕ کینژس کالس مُتھِتھ تھاونہٕ سٟتۍ چُھ نۆو مَس یِوان۔

سفید تیل (کاندر تیل) کھنہٕ سٟتۍ چُھ مَس نیرِتھ ژَلُن بند گژھان تہٕ نۆو مَس یِوان۔

ژامُت دودھ اَڈ کپ، کالہٕ مرژٕ پوڈر زٕ گرام، نیم رَس یکہٕ وٹہٕ ملناؠوِتھ گژھِ تقریباً دون گنٹن کلَس مُتھِتھ تھاوُن تہٕ دۆیہ گنٹہ پتہٕ کلہٕ چھلُن۔

غٲر ضروٗری مَس:

غٲر ضروٗری مَس گویا یۆتہٕ نَس مَس ضروٗری چھنہٕ یعنی بُتھس یا بیٚیہ کُنہ جایہ یۆتہٕ نَس مَس گژھنہٕ آسُن تتھ جایہ گژھِ لیڈر پوڈر مُتھِتھ تھاوُن۔

دِل:

سون دل چُھ سانہِ صحتمندی ہُنٛد ذِمہٕ دار۔ دل کمزور صحت کمزور۔ زیادٕ کھیوٚن چُھ نوقصان واتناوان۔ چربی دار کھێن گژھِ ترک کرُن۔ اکثر گژھِ بلڈ پریشر چیک کرُن۔

پیشاب:

اَکھ لوٗکٹ گریلہٕ آبَس منٛز ٕگہتھ دوہَس اکہِ لٹہِ چینہٕ ستی گژھِ پاٹژن دوہَن اندر اندر پیشابَس ستی خوٗن نیرُن ٹھیَے۔ مرژ وانگن تہٕ گرم چیز کھێنَس گژھِ پرہیز کرُن۔

دروکھ دستہٕ:

اَکھ کیلو آبَس منٛز گرٛھن ژور سبز عالہِ گژکہٕ ناوِنہٕ۔ ییٚلہِ آب نصف موژِ اَتھ آبَس گرٛھن ژور حِصہٕ کرِنٕی تہٕ ژورِ ژورِ گنٹہٕ چیٚون، دژ وکھ تہٕ دستہٕ گژھِ بند۔

یاداشت تیز:

ژِ کیلوتازٕ آبَس منز تازٕ اُملہٕ رَس ۷۵۰ گرام ماچھ ملناوِتھ گژھِ کُنہ شیشہٕ بوتلِہ منز ڈکنہٕ بند کٔرِتھ پندہَن دوہن تاپَس تھاوِتھ گژھِ ۱۰، ۱۰ گرام صُبحن تہٕ شامَن استعمال کرُن، مشرف گژھِ دور یاداشت گژھِ تیز۔

خۄنچ کمی:

گازرِ رَس، سنگترٕ رَس، موسمی رَس بیٚیہ ماچھ زٕ چمچہٕ استعمال کرنہٕ ستی گژھِ خۄنچ کمی دۄر۔ زَنانَن گژھِ پرٕسنٛچ دَگ کم تہٕ پاؤد سپدَن وول بچہٕ آسِہ تھنِہ دۄگُل ہیوٚ۔

مَستَس کُف:

ژورچمچہٕ بےسَن آبَس منز اَڈراوِتھ تہٕ مَستَس مُتھتھ تھاونہٕ ستی تہٕ گنٹہٕ کھۄنڈی کلہٕ چھلنہٕ ستی کُف ژلان تہٕ مَس ملایِم سپدان۔

مَس:

ریٹھہٕ دیلِہ آبَس منز گرٕ بکہٕ نأوِتھ تہٕ آب ٹھنڈٕ کٔرِتھ امی آبہٕ کلہٕ چھلنہٕ ستی چھ کُف دوٗر سپدان۔

مَس:

کالہٕ مرٕژ ٦ دانہٕ ، گول الِہ ہٕنڈی ٦ بیٲلی ، دیسی گیوٗ اَکھ چمچہٕ آبَس منزٕ گھیتھ تھاونہٕ پتہٕ کلہٕ چھلُن ، زووٕ مَرن تہٕ کلہٕ گرٕژھِ نوٚو مَس پینہٕ خاطرٕ تیار۔

دَزن دوا:

اگر اچانک جسمہٕ کِس کُنہِ تہِ تانَس توٚت لگِہ یعنی کُنہِ وجہ کِنہِ دَزِ ، یکدم گرٕژھِ سرد آبَس یا شینہٕ آبَس منز بوڈناوُن۔

دَزَن جایہِ گرٕژھِ کوٚچ اولوِ دٕ گتھ تہٕ اڑٕ برٕونک کٔرِتھ لٲگِتھ تھاوُن، شہلتھ پٮ۪یہ تہٕ بستہٕ گھسہِ نہٕ۔

وزَن داغ:

تاوِ پیٹھ تۆتھ کرٕہُن مُسوٗر تقریباً زاٗلِتھ، نار جیل تیلَس سٟتی ملناوِتھ گرٕ ھِ وزَن جایہ لاگِتھ تھاوُن، نہ گھسن بستہٕ تہٕ نہ روزَن داغ۔

ڈٟرٕ:

(داد) چھُ مُسلُک تکیلف تہٕ اَتھ جایہ چھُ یؤتاہ کشُن یِوان کشنہٕ سٟتی چھُ اَتھ رَتھ یِوان تہٕ یِہ چھُ واٗنج ژٕٹان۔ انسان دیان بہٕ ژھنہٕ تانے ژٕٹتھ۔ امہِ جایہ ہُنٛد کشُن ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ چھےٚ پننہٕ اَچھ تھوکھ اونگجہ سٟتی اَتھ جایہ مَتھنی، ڈٟرٕ گرٕ ھِ دوہَن منٛز ٹھیک۔

خوٗبصورتی:

خوبصورتی قاٗیم تھاونہٕ خاطرٕ گرٕ ھِ ٹماٹر رَس، گازرِ رَس، چوگندر رَس، ہموزن تقریباً ۵۰، ۵۰ گرام دوہَس اکہ لِٹہ رتِس کھٕنڈ َس استعمال کرُن، بُتھس یِیہ رونق۔

بواسیری:

جافَر پوٚشکی سبز پنہٕ وٕتھر ۱۰ گرام، رکرٕہُن مرژٕ پوڈَر ۲ گرام یا پاژٕشے دلنہٕ کھنڈ ۶۰ گرام آبَس منٛز گرٕ بکہٕ ناوِتھ ٹھنڈٕ کٔرتھ ژٕون دوہَن متوٲتر چینہٕ ستیٚ سپدِ بواسیری ٹھیک۔ گرم چیز گژھن نہٕ کھینیٚ۔ قبض گژھِ نہٕ روزُن۔

دژٕ وکھ:

لیٚمبہٕ جوٗس تہٕ پدنہٕ تِہ چھُ دژٕ وکھ بند کران۔

نَس سپر:

نَس سپر بند کرنہٕ خاطرٕ گژھن کلَس سر دآبچہٕ دِچہٕ دِنہٕ۔
تازٕ لیٚمبہٕ رَس زٕ ترٕے قطرٕ نستہٕ منٛز ترٲونہٕ ستیٚ تِہ چھےٚ نَس سپر بند گژھان۔

کلہٕ دود:

واریاہ کالُک کلہٕ دود ژٕلراونہٕ خاطرٕ گژھِ شونٹھ، جلوتری ہموزن پوڈر بناوِتھ گھوٗس ستیٚ ملناوِتھ تہٕ پیسٹ بناوِتھ توٗت توٗت ڈکَس

لاَ رِگتھ تھاوُن، کلہٕ دأدِس گژھِ یکدم فرق۔

داہ بادام گوجہ ، زگرام قلمی شورٕ ، سفید ژندنہٕ ستۍ گُھٹن ، ڈبکس لگنہٕ ستۍ تہٕ چُھ کلہٕ دود ژلان۔

ماذیرَن بستہٕ:

زٕ چمچہٕ لیڈر، اَکھ لیٹر آبس منز گرٕ کہٕ ناوِتھ تہٕ امی آبک غرٕ غرٕ کرنہٕ ستۍ گژھن مازیرٕ تہٕ اَسچہ بستہٕ ٹھیک۔

بار بار پیشاب:

اگر پیشاب بار بار آسہِ یِوان داہ گرام شتاوری پوڈر بناوِتھ اَکھ پاو دودَس ستۍ استعمال کرنہٕ ستۍ چھ بار بار پیشاب یُن ٹھیک سپدان۔ یہِ عمل چھےٚ اَٹھن دہَن دوہَن جاَری تھاوٕنۍ شیشا وری چُھ کمر دأدِس ٹھیک کران تہٕ مردانہٕ طاقت بڑراوان۔

دَذنِچ دَگ:

گاوِ ہُنٛد گوٚہ دذَن جایہ لاگنہٕ ستۍ چھےٚ دَزن دَگ ٹھیک گژھان۔

قدرتی مناظر:

قدرتکس کُنہِ تہِ ماحولس منز گژھِ پنُن پان جذب کرُن تہٕ امِہ کِنہِ حسین مناظرن ہِنٛد لُطف تہِ تُلُن دَگ گژھِ مُشتھ۔

غرٕغرٕ:

گرم گرم نوٗنہٕ آبکی غرٕغرٕ چھ ذکام تہٕ ژاس ئلراوَس منز مدد کران۔

آنٕچ کمی:

دژوکھ، دستہٕ یا مُسِل چھُ ساںنہِ جسمہٕ منزٕ آب خارِج کران۔ امِہ خاطرٕ چھُ اکس گژھِ نٲوی ہِتس آبہٕ لیٹرس منز ۵۰ گرام نوٗن تہٕ ۵۰ گرام کھنٛڈ ملناوِتھ یہِ آب چیوٗن ضروٗری بنان یتھ جسمَس منزٕ آنٕچ کمی پوٗرٕ گژھِ۔ زیادٕ آب جسمہٕ منزٕ نیرُن چھُ سخت نوقصان دِہ۔

دَگ:

نوٗنہٕ دار گرم آبک ٹکورٕ چھُ اڈجن یا کُنہِ تہِ تانٕچ دَگ دوٗر کران۔

خوبصورتی:

خوبصورتی قایٔم تھاونہٕ خاطرٕ نیرِ و کھلہٕ باغن تہٕ مأدانٕن منز ننہٕ ووُرے پکوِ سبز دژ منہٕ پیٹھہٕ۔ کینژس کالس اسِو ہنگتہٕ منگہٕ پزٕی پأٹھی اپزٕی پأٹھی نہٕ، دِل تہٕ دِماغ گژھِ تازٕ۔

یڈ منز گنس:

لیدٕر ۱۰ اگرام تہٕ نوُن ۱۰ اگرام آبس ستی کھینہٕ سِتی چھ یڈ منز جمع گوٚمُت گیس خأرِج گژھتھ یڈ ہنٛز دَگ کم سپدان۔

دژ وکھ تہٕ ہکی:

سبز دانہٕ ولہِ ہُند رَس چینہٕ سِتی چھ دژ وکھ تہٕ ہکی بند گژھان۔

کینٛہہ یاد تھاوِنہٕ لایکھ گتھہٕ

آب:

صُبحس نیٚند رِوٗتھی تھےٚ کولکٕژ کرِتھ گژھِ اکھ تازٕ آبہٕ گلاس چیٚون۔

گُھلہٕ ہوا:

آفتاب کھسنہٕ برٛ ونٛہہ نیٚند رِوٗتھتھ گُھلہٕ ہواہَس منٛز پھیرنہٕ ستی چھ دِل تہٕ دِماغ تازٕ روزان تہٕ دِل پھولان۔

ترٛ ٲمۍ:

ترٛ امہٕ بانَس منٛز کالےٚ آب تھاوِتھ دوٚیمہ دوہ چینہٕ ستی چھےٚ یڈ پوٚرٕ صاف گژھان تہٕ قبض چُھنہٕ روزان۔

أچھ گاش:

سرد آبہٕ دجہٕ أچھن دنہٕ ستی چھ أچھن ہُنٛد گاش ہُران تہٕ برقرار روزان۔

سرٛان:

دوہ دِش سرٛان کرنُک عادت گژھِ تھاوُن۔ اکِہ دوہ ہفتَس منٛز گژھِ تیلہٕ مألِش سأری سےٚ جسمَس کرٕنۍ۔

آوریر: فکر تہٕ پریشانی دوٗر کرنہٕ خاطرٕ گژھِ کُنہ کامہ کارَس ستؠ آوٗر روزُن۔

نفرت: یُس انسان کُنہ تہِ وجہ کنؠ پننِس پانَس نفرت کرِتھ چُھنہٕ دُشمن ژھانڈنُے۔

کم دَوہَن ہُنٛد استعمال:

انگریزی دوا استعمال کرنٕچ کوٗشش گژھِ کم سے کم کرٕنی تِکیازِ تِم چھ اَکھ دود بلراوان تہٕ دوٗیم وو تلاوان۔

قودرت:

کُنہِ تہٕ دادیُک یلاج گژھِ قودرتن وفور تھاوی مِتِس اندی پکِس، کُلِہن کٹِہن تہٕ قودرتِکِس ماحولِس منٛز ژھارُن۔

کاٹھے:

کاٹھے وألِس چھ کینژن دوہَن زٕ ژور آرام ضروٗری۔ گلکوز، شکر رَس، آلو بخار شیرِ تمبرِ رَس گُلکوز ملناوِتھ یا خألی چینہٕ ستؠ واتہ آرام۔

کوٗٹھن دَگ:

اَکھ چمچہ میتھِ بیوٗل ییکھ آبَس ستؠ کھینہٕ ستؠ چھے کوٗٹھن ہنٛز دَگ

ٹھیک سپدان۔

ترٛے ژورڈوٗنی گوجہِ سکلی کھینہٕ ستی چھُ کوٹھن ہُنٛد دودٕ ٹھیک سپدان۔

نفرت نہٕ کرٕنی:

پننِس پانَس پننو غلطیوٗ کِنۍ نفرت کرنہٕ ستی چھِ أسی تِمس دُشمن سٕنٛز کأم انجام دِوان یُس کُنہ تہٕ حدَس تام ہیٚکہِ گژھتھ۔

لول:

قوٗدرتچہِ تھٕرِ منٛز زیادٕ ژٕ ستی گژھِ کُنہ تہٕ طریقہٕ لول بٕرُن۔

انسانن، حیوانَن، چرندَن، پرٕندن بٕرِ ولول۔ اگر ممکُن سپدِ نہٕ توتہِ مہٕ کٔری ژُکھ نفرت۔

بٕتھِچہِ گیٚنہٕ:

بُتھس گیٚنہٕ تہٕ داغ ژٔلراونہٕ خأطرِ گژھِ رینہٕ دیل پوڈر بنأوِتھ آبَس ستی پیسٹ بنأوِتھ بُتھس کینژس کالَس مَتھتھ تھاوُن، گیٚنہٕ کیوٚ داسغ گژھن ٹھیک۔

خوش روزُن:

پننہٕ نین گتھن منٛز، پننہٕ ووتھہٕ بیٚٹھِ منٛز بٕرِ ومیچھر تہٕ لول۔ یُہ تاہ لول

یُتھ تُہنٛدی ہمسایہِ، تُہنٛدی اُشناو، تُہنٛدی یاردوس تُہنٛدِ نہٕ آسنٛچ کمی محسوٗس کرَن۔

صحتمندی:

یُتھنہٕ قبض روزِو۔ یہِ چُھ تُہنٛدِ صحتمندنہٕ آسنٕس تہٕ نہٕ روزنٕس منٛز گوڑنٛچ ارچن۔

دند/ مازِ بیر:

پھٹکر تہٕ نوٗن پھسکھ پوڈر بنٲوِتھ اونٛگجہ ستیٚ مازِ بیرَن تہٕ دندَن مُتھتھ اَکھ زٕ منٹ گرِہتھ کولگرٕ کرنہٕ ستیٚ چھ دَند کھو مازِ بیرِ مضبوط سپدان۔

مازِ بیرَن ورِم یا دَگ ٹھیک کرنہٕ خاطرٕ گرٕ ھِ شونٹھ پوڈر کھوورِس اَتھس پیٹھ رٔٹتھ ژٕچھنہِ اونٛگجہ ستیٚ دندَن تہٕ مازِ بیرَن منٛجن گرُن۔

دندَو منٛز خوٗن نیرُن:

اگر دندَن یا مازِ بیرَن خوٗن یا پاکھ آسہِ نیران تیٚتہٕ تاوِ پیٹھ گرٕ ھِ پانٛژ دَہ گرام جاویند اڑ دوڈ کرُن تہٕ پوڈر بنٲوِتھ دندَن کھو مازِ بیرَن مٲلش کرِنی۔

پائیریا:

اَمبہٕ آنچہ پوڈَر بناؤِتھ تمہِ پوڈرِ ستیٚ منجن کرنہٕ ستیٚ چھُ دندَ ومنٛز خون نیرُن یا پاکھ نیرُن بند سپدان۔

کم نۄن:

نۄن کَم کھٮ۪نک عادت گژھِ لوکچار پانہٕ پٮ۪ٹھے تھاوُن۔

اُس خوشک:

اُس یا ہۄٹ اگر ہوکھان آسِہ ، اَکھ خضر اَنٹ اُسس منٛز گولناونہٕ ستیٚ چھےٚ اُسس ترٛاوتھ پھیران۔

ہٮ۪ٹکی داٗدٕ:

ہٮ۪ٹہ کٮ۪ن دادٕن چھُ شاہ تۄل یا شاہ تول موربہٕ یلاج۔ نۄن تہٕ پھٹکر آبہٕ ستیٚ سوکھہٕ وُشُن غرغرٕ۔

گُل غنقسہ تہٕ کانٮ۪ بیٚول آبَس منٛز گرٛکہٕ ناؤِتھ گژھِ امی آبہٕ ستیٚ ژٕژٕ مائَلس کرٕنۍ تہٕ آب نیرِتھ گُنہ دِجہ پٮ۪ٹھ تھاوِتھ ہٕٹس راتَس گنٛڈِتھ تھاوُن۔ ہٕٹس یٮ۪مہٕ قسمُک تہٕ دود آسِہ گژھِ ٹھیک۔

ہۄچھ دانہٕ ول اَکھ لوکُٹ چمچہٕ دوہَس دوٚیہ ترٛیٚیہ لٹہ ژاپنہٕ ستیٚ

چھُ ہٹہِ کِبن دادٕبن آرام سپدان۔

ذوٗوِ دوا:

۵ شےٚ ؤتھر برگ تجٕ آبہٕ گلاسَس منٛز گرٕ بکہٕ ناوِتھ ییلہِ نصف گلاس روزِ تمہِ آبہٕ ستیٚ گرٕ شِھ کلَس مائِس کرِنی تہٕ گھنٹہِ اڈِ گھنٹہِ پتہٕ گرٕ شِھ کلہٕ چھلُن۔ کلَس اگر ذوٗوِ آسَن تمہٕ گرٕ شھن ختم۔ کُف گرٕ شِھ کم۔

کلہٕ دود:

کلہٕ دأ دِس تہٕ چھُ برگہٕ تُج علاج۔ اَکھ تُج پوڈر بنأوِتھ آبَس ستیٚ ملنأوِتھ پیسٹ بنأوِتھ ڈبکَس مُتھتھ تھاونہٕ ستیٚ چھُ کلہٕ دود ژلان۔

أچھ دود:

أچھ دأ دِس تہٕ گرٕ شِھ برگ تج پوڈر پیسٹ بنأوِتھ أچھ ٹار بن مُتھتھ تھاوُن۔ أچھن ہُنٛد دُگوش ژلہِ۔

دند:

دَند صاف تہٕ شفاف کَرنہٕ خأطرِ گرٕ شِھ برگ تج پوڈر بنأوِتھ دند منجن بناوُن۔

ژاس:

برگ تج پوڈر اَکھ چمچہٕ اَکھ کپ گرم دودَس ستۍ یا اَکھ چمچہٕ ماچھ مِلناوِتھ استعمال کرنہٕ ستۍ چھےٚ ژاس ژلان۔

بچہ دانہٕ ہنٛز صفأیی:

لوسہٕ زنانہٕ گژھِ اَکھ گلاس آبَس منٛز پانٛژھ شےٚ ؤتھر برگ تج گژھِ نأوُن۔ یہِ آب نصب روزِ سہ چاونہٕ ستۍ یُس بچہ دانہٕ منٛز گندٕ خوٗن یا مَل آسہِ سہ نیرِ نبر تہٕ بچہ دأنۍ گژھِ صاف۔

دَند:

جافَر پوشہٕ کُلیک پنہٕ ؤتھر آبَس منٛز گژھِ نأوِتھ تمہِ آبہٕ ستۍ کولہٕ گژکرنہٕ ستۍ چُھ دَند دود ژلان۔

ماذیر:

تازٕ آبَس منٛز لیوٚمب چیرِتھ کولگژ کرنہٕ ستۍ چُھ ماذیرُن ہُنٛد ورم تہٕ اُرپچ بدبوے ژلان۔

قبض:

ییمِس قبض آسہِ بار بار گژھان تَس پزِ کاشرِ تیلچ مألش شامَس

شوٗنگنہٕ برٛ وٗنہہ یڈٕ کرٕنی۔

گرم آبہٕ کپس منٛز اَکھ لیوٚم چیرِتھ شوٗنگن وزِ چینہٕ ستیٚ نیرِ صُبحن گُھلہٕ مَل۔

آب چینُک عادَتھ:

صُبحے نیٚندرِ وٗتھتھ کولگٕژ کرِتھ گژھِ اَکھ تازٕ آبہٕ گلاس چیوٚن۔

نیٚندرٕ:

آفتاب کَھسنہٕ برٛونہہ نیٚندرِ ووتھنہٕ ستیٚ چُھ دِل و دماغ تازٕ روزان بیٚیہ اٗکِس کامہِ دوٚہَس دون ہٕنٛز برکت نیران۔

اَکھ یازٕ گلاس آب کالے ترٛامہٕ بانَس منٛز تھاوِتھ صُبحے نیٚندرِ وٗتھی تِھے چینہٕ ستیٚ گژھِ یڈ پوٗرٕ صاف تہٕ بیٚیہ روزِنہٕ قبض تہٕ۔

اٗچھ:

ترِٛنہٕ آنچہ دَجہ اٗچھن دِنہٕ ستیٚ چُھ اٗچھن ہُنٛد گاش برقرار روزان بلکہ ہُران۔

آورِیر:

فکرتہٕ پریشانٔی دوٗر کرنہٕ خاطرٕ گژھِ کُنہ کامہِ کارَس ستیٚ آوُرروزُن۔

خدمتِ خلق:

اگر کامہ کارٕ نِشہ موٕکلِتھ آسو یا ریٹائر آسو گاٮ۪متی کُنہ تتھ ادارس ستی گژھِ وابستہٕ روزُن یُس کُنہ تہِ طریقہٕ لۄکن ہنٛز بےلۄث خدمت آسہ کران۔

عمل ردِ عمل:

کاٗنسِہ تہِ انسانَس ، دوستَس یا دشمنس گژھِ نہٕ بد یژھن یا بد کرُن۔ یوس تہِ عمل تُہۍ اَتھو کھورَو ، نربو زنگو یا پننہٕ دل یا دماغہٕ ستی کرِو تتھ چھُ ردِ عمل۔ رٕژِ عملہ چھُ رُت معاوضہٕ ، بدعملہ چھُ بدردِ عمل۔

شیٖشتر:

خوٗنَس منٛز آکسیجن واتناونک اہم ذٔری یہ چھُ شیٖشتر (Iron)۔ خوٗنٕچ کمی چھےٚ شیٖشترچہِ کمی کِنہٕ سپدان۔ سبز ترکارِ ، مٹر ، پالک ، خوشک موٕکھنہٕ ستی چھُ یہِ حاصل سپدان۔

وٹامن:

وٹامن چھُ بمارو نِشہ رَچھان تہٕ بمارَن ہُنٛد مقابلہٕ کرنہٕ خاطرٕ چھُ سانٛس خوراکس منٛز وٹامن آسُن ضرٗوری۔
تھٔنۍ ، لیٚوٚمب ، ٹماٹر ، مٹر ، دال ، موٕکھنہٕ ستی چھ یم حاصل سپدان۔

خۄنچ کمی:

خۄنچ کمی، خوراک نہ شرٛ وپُن، گیس پأدٕ سپدُن، أچھن بوٚنہٕ کنہٕ سفیدی، لیدٕ ریر، تھکاوٹ، کمزوٗری، ہکتھ نہٕ آسنک وجہ چھےٚ خۄنچ کمی۔

قبض:

قبض گژھنکۍ وجوہات چھِ أسس گُلف یلےٚ تھاوٗن۔ییٚمہِ ساتہٕ پیٚیہ تمہِ ساتہٕ یَڈ برٕنی، کھینَس چینَس منٛز بےٚ قاعدگی۔یَڈ صاف گرنس منٛز جلد بأزی، ییٚمہِ ساتہٕ یَڈ صاف کرنٕچ ژٕینہٕ وَن دیہ سُہ ساتھ ٹالُن، مَل نبر نیرُون رکأوِتھ تھاوُن چھ قبض گژھنکۍ کینٛہہ خاص وجہ۔

قبض:

قبض گژھِ کھینَس چینَس منٛز تبدیلی کرنہٕ سٟتۍ ٹھیک کرنٕچ کوٗشش کرٕنی۔دوا گژھن نہٕ استعمال کرٕنی۔

چھلکہٕ ہیٚتھ دالہٕ، سُوِتھ سبزی، نصف یَڈ گژھِ سلاد کھیتھ برٕنی۔ سلاد گوٚو مُجہ، گازرِ، ٹماٹر، بند گوبھی ؤتھر، چوگندر، لأر، گنڈٕ، کوٚش ہیٚتھ آنٕچ ژوٚٹ۔میوٕ، اَمب، امروٗد، موسمی، پپیتا۔

کھینہٕ برٛ وٚنہہ اَکھ گھنٹہٕ ترٛیش چینٛگ عادت گژھِ بناوُن۔

یڈ صاف کرٕنۍ:

مربائے ہلیلہ اَکھ شونگن وزِ گرم دودھ گلاسہٕ ستی چینہٕ ستی چھےٚ یڈ پؤر صاف گژھان۔

سردآبہٕ سڑان:

دوہ دِش سردآبہٕ سَران کرنُک عادَتھ گژھِ بناوُن۔ گرم آبہٕ سڑان کرنہٕ پتہٕ چھےٚ ترٕ کھسان تہٕ سردآبہٕ سڑان کرِتھ چھےٚ گرمی باسان۔ سردآبہٕ سڑان کرنہٕ ستی چھُ خوٗنُک دورٕ تیز سپدان۔

پروٹین:

پروٹین چھِ سانٛی جسمانٛی قوت، کامٕ کرنُک طاقت، پھُرتی، چُستی پاۄدٕ گَرنَس منٛز مدد کران۔ دالہِ، اَناج، چَنہٕ، مٹر، دودھ، موٗچھ امِکی آغر۔

چربی:

Fat، چھُ سانٛس شریرَس منٛز گرمی پاۄدٕ کران۔ یہ چھُ دودھ، تیل، بادام، ڈوٗن، کاجوٗ، منگ پھلی، بیترِ چیز کھینہٕ ستی حاصل سپدان۔

کاربوہائیڈریٹس:

کاربوہائیڈریٹس چھِ سانٛس شریرَس گرم تھاوان یُس صرف زِندٕ

اِنسانَس منز چھ آسان۔ اناج، توٗمُل، اوٹ، مکأے، جوار، باجرٕ، نے شکر، خجٕر، موٗدُرموٕ، کیلہٕ چھ اَمیُک آغُر۔

آب چھُ زندگی:

سائنس شریرس منز چھُ تقریباً ۷۰ رفیصدی آب۔ آب چھُ سانہِ شریرٕچ صفأیی تہٕ گندی دوٗر کَرنَس منز مدد کران۔ عأرق، پیشاب، مَل نبر کڈنَس منز مدد کران۔ عأرق، پیشاب، مَل نبر کڈنَس منز، خوراک شرٕ وپناوَنس تہٕ خوٗن برٕوٕنہہ پکناوَنس منز مدد کران۔ صاف آب چھُ زندگی، گندٕ آب چھُ موت۔

کلشم:

کلشم چھُ سانہِ أڈِجہ تہٕ سأنٕی دَند بناوَنس تہٕ مضبوط تھاوَنس منز اَکھ ضروٗری جُز۔

देसी दवा तु देसी यलाज

(दाद्यन दवा मरज़न शफा)

देसी दवा त देसी यलाज

(दाद्यन दवा मरज़न शफा)

महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'

किताबि हुंद नाव	:	**देसी दवा तु देसी यलाज**
मुसानिफ	:	महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'
लिपी अंतरन	:	सन्तोष शाह (नादान)
डी.टी.पी	:	रिंकू कौल # 9419136369 471, Sec-2, Vinayak Nagar, Muthi, Jammu - 181205
छपन वरी	:	2011
म्वल	:	250 र्वपयि
छापखानु	:	ताज कम्पनी नयी दिल्ली

किताब मेलनुक पताहः-

श्रीनगर : किताब गर, मौलाना आज़ाद रोड, श्रीनगर।

जोम : किताब गर, कनाल रोड जोम।

श्रीनगर : फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन
पोस्ट बोक्स 112 - श्रीनगर।

ब़ छुस
यि किताब
बहूरा बरादरी हुंदिस
नामवर ग्वनमाथ मानुजू सूरी अतार,
पनुनिस मॉलिस नन्दुलाल मावा टॉठ्य कौलस
तु
पनुनि माजि यॅम्बरज़ल मावा
यॅम्य मे कॉशिर ज़बान गलि गलि आपर
नज़रानु तु अर्पण करान।

मजाराज कृशण 'मसरूर'

'परहेज़ छु यलाज़ु खोतु बेहतर'।... अख प्रॉन्य कहावत।

क्वदरतन छु असि अँद्यपॅक्य सु सोरुय सामानु म्वयसर तु व्वफूर थोवमुत, येमि सुत्य अॅस्य् बेमार्यव निशि दूर ह्यकव रूज़िथ।

कॉशुर यलाज छु असि अँद्यपॅक्य कुल्यन कट्यन तु जॅडी बूट्यन हुंज़ ज़ानकॉरी तु तिमन हुंद वर्ताव तु बेयि ख्यनु च्यनु चीज़न मंज़ केंह तबदीली हेछिनावान। येमि सुत्य अॅस्य सेहतमन्द तु तन्दरूस्त रोज़व।

तरतीब

मुखतॅलिफ दॉद्य तु तिहुंद्य यलाज

मरदानु दॉद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक

पेशि किताब

अगर कुलहम कॉशरि ज़बॉन्य तु अदबस प्यठ नज़र त्रोव तेलि छय असि सिरफ शॉयिरी लबनु यिवान। यथ ज़बॉन्य मंज़ ऑगजन प्यठ गँज़रावनस लायक अफसानु, नावलु तु तंकीदी मज़मून आसन स्व ज़बान कोताम हेकि तॉलिब अॅलमन हुंज़ तशंगी पूर कॅरिथ। प्रथ कुनि अलमी ज़बॉन्य मंज़ गछ़न मुखतलिफ मज़मूनन प्यठ किताबु दॅस्ययाब आसनि। अगर अॅस्य उर्दू ज़बॉन्य हुंदिस सरमायस प्यठ नज़र त्रोव तेलि छि असि १९४७ ब्रोंह मुखतलिफ मोज़ुवन प्यठ किताबु आमुच़ यथ मंज़ फलसफु, नफसियात, सियासियात, नाबातात, अस्लामियात, मसूरी वगॉरु मोजूद छि। अथ मंज़ कॉम असमानि यूनर्वसिटी हैदराबादन कॅरमुच़ छे, स्व छय थकुन्य लायक। अगर असि ज़बान ज़िन्दु आसि थावुन्य तेलि पज़ि असि कॉशरिस मंज़ तिमन मोज़ूवन प्यठ कॉम करुन्य यिमन हुंज़ व्यछुय असि छय। महाराज कृष्ण मावा मसरूर सॉबन मुखतलिफ कॉशर्यन दोहन हुंज़ व्यखनुय कॅरमुच़ तु सुती तिम ब्योन ब्योन दॉद्यव खॉतरु अस्तेमाल य्वसु कॉशुर

परन वाल्यन अख नॅव तहरीक तुलनुच दावत दिवान छय। असि पज़ि मुखतलिफ मोज़ूवन प्यठ पानु ल्यखुन या तर्जमु करुन येमि सुत्य कॉशिर ज़बान अख ॲहम संगिमील परावि।

जी आर हस्रत गडा
फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन
पोस्ट बोक्स 112 - श्रीनगर।

* * *

ग्वडु कथ

शुरू छुस बु करान तॅमिस कायिनातकिस मॉलिकु संदि नावु सुत्य युस अमिकिस ज़रस ज़रस मंज़ बॅसिथ छु तु युस

राम ति छु तु रहमान ति छु

युस नूर ति छु तु नारान ति छु

युस वन्दु ति छु तु बहार ति छु

युस पज़रुक तु लोलुक अमार ति छु

युस पननि आसनुक पानय इज़हार ति छु

बु छुस अख कॉशुर! लेकिन अज़कल पननि माजि कशीरि निशु दूर। दूर आसनु बावजूद छम माजि कशीरि हुंज़ माय रगन रगन मंज़ बरिथ!

मे छे म्यचु कॉशिर, खून कॉशुर, रंगु त माज़ कॉशुर, जिसमुक अख अख तान कॉशुर, दिल कॉशुर, ज़ुबान कॉशिर। मे येलि ग्वडुन्यथ लेखुन ह्योत, मे लीक्य अफसानु, शार्ट स्टिोरीज़। शॉयरी कॅरुम, नज़्मु लेछ्यम, गज़लु लेछ्यम। खूनस तु रगन मंज़ जोश बरन वॉल्य बॉथ लीखिम, मगर येलि बु रछ़ा ब्रोंठ पोकुस, मे ज़ोन ज़ि यि कॉम छे वारियाहव कॉरमुचु तु करान ति छि। मे ल्यूख प्रथ कुनि मोज़ूहस प्यठ! मे छु अख कोमी बॉथ वोनुमुत :-

वॅथिव तुलिव बन्दूक जवानव तस बद बखतस लार करव
युस ज़न सानि आज़ॉदी ज़ागन तिहिन्द्य गरु मिसुमार करव
वॅथिव कॅरिव तोह्य इकुवटु सपुदिथ रतु चाँगिस हुंद वोल
इबरतनाख सबख हेछिनावि युस प्रॉटिव तॅम्य सुंद ओल

कुचि़ लटि दोख छु दि्युतमुत तॅम्य बदबख्तन
यिनि तस प्यठ एतबार कॅरिव

1965 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

यॆलि लावु ज़ेहनन गीर करान तॆलि सपुदान जंग!
यॆलि माजि पनुन अवलाद खरान तॆलि सपुदान जंग!!
यॆलि डॉन तु रांटस वॉरानन हुंज़ इन्सानन छि अचा़न
यॆलि मौतु मलॉयिख बेवायि नचा़न तॆलि सपुदान जंग

आज़ॉदी प्यठ छुम ल्यूखमुत :-

बुलबुलव कॅर शानु पोशन शालुमॉर आज़ाद गव।
रज़ु गुलॉमी हुंज़ छ़ेनिथ पॆयि अज़ वतन आज़ाद गव।।

1972 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

चंगेज़ी मॅशरॉवुन बॆयि मॅशरॉवुन चंगेज़खान
नॅवि सरु सॉरी मोम कॅर्यवुन याद ज़ॉलिम ऐही खान

मे छु अख लोकुट अफसानु ल्यूखमुत :-

बे नावु शहर
तथ शहरस मंज़ ओस नु काँसी नाव!
काँह यॆलि काँसि प्रछ़ान ओस 'हे कुस सा छुख?'
ज़वाब ओस यिवान 'बु'!
जवाब दिनु वोल ओसुस प्रछ़ान चु कुस सा छुख?
वापस ओस जवाब मेलान
'बु तु छुस बु'
वारियाहन ओस प्रछ़ान, जवाब ओसुस यिवान
बु - बु - बु - बु

मे सूँच ज़ि येलि अॅस्य सॉरी बु छु तेलि क्याज़ि तज़ाद। सारिनुय हुंद बु छु अकुय - सिर्फ शकुल बदलॉविथ। क्रहुन ति छुस बु - सफेद ति छुस बु - अमीर ति बु - गरीब ति बु - ओर ति बु, बेमार ति बु।

नात, मज़ाहिया शॉयरी तु प्रावडी ति छम लीछमुच़। कॅंह नमून छि पेश:-

दरवेशा वोथ दामा च्यथ
स्वर्गु ख्वतु स्वर्ग गव आदम रथ
चरसी अज़ कल गॅयि दरवेश
मज़हब गोव बस थांवन रेश
पॅज़्य बाव अज़ कल गॅयि पागल
हेंदव्यन्द ख्वतु म्यीठ कॉशिर अल

अख मशहूर कॉशुर बॉथ छु:-

"यिनु सा चेशमन स्रेह करख"
अज़लय ओसुय नूर प्रेडान कॉशिरस कोमस मगर
अज़ लगान टन वादु पौडर बुथ तिमन व्वज़ुलावनस
अज़ करान मातम छे पॅज़्य पॉठ्य कॉशिर्य ज़बान
तिम अनान अँग्रीज़ टीचर कॉशिर ज़बान हेछिनावनस

✷

छेय बॅरिथ मन्दोरि लेकिन दिल चे़ छुय कोताह गरीब
छुख समन्दर छुय नु ताकत त्रेशि दामा चावनस

अख नज़्म छुम वोनुमुत:-

बडि खोतु बोड नादान सु इन्सान युस ज़ानान नादान बेयन
तॅस्य योत गॅछ़ि इन्सान बनुन युस इन्सान वनि इन्सान बेयन

✷

दिल वॉलिस गॅछि बोड दिल आसुन नतु ओस ना 'मसरूरस' दिल
दिलबर गोछ अमि कुस्मुक आसुन दिल करि हे क्वरबान बेयन

✷

मे छु ॲकिस रूसी अफसानु निगार तु नावल निगार ग्वरकी सुंद अख अफसानु 'इन्सान सुंद थनु प्योन' कॉशुर तरजुम कोरमुत। रूसी बचन हुंदि खॉतरु रूसी लूकु कथु ल्येखनु आमुच़ कॉशुर तर्जम कॅरिथ छु मे कॉशिरिस अदबस मंज़ अख म्वलुल्य खज़ानुक इज़ाफु कोरमुत।

ग्वडुन्युक कॉशुर अखबार युस आज़ॉदी पतु कॅशीरि मंज़ शाया सपुद, तम्युक ऐडिटर आसनुक शर्फ छु मे हॉसिल। मरहूम दीनानाथ नॉदिम, हाजनी साहब, जिनाब टेंग सॉब, मरहूम मोती लाल साकी, मोती लाल क्यमू साहब तु बेयि वारयाह शखसियच़न सुत्य व्वथ ब्यठ करनुक शर्फ छु मे हासिल।

बु रूदुस तकुरीबन च़्वन वॅरियन कशमीर ट्रेडर्स एण्ड मैनुफेक्कचरस फेडिरेशनि हुंद जनरल स्यक्रेट्री, य्वसु तमि वख्तु सारिवुय ख्वतु बॅड तु सरगरम तिजारती अनजुमन ऑस। मरहूम दीनानाथ मदन (प्रिन्सपल गान्धी मेमोरियल कालेज) तु मरहूम ओबदुल सलाम पारिमू सॉबुन छुस बु शुकुरगुज़ार यिमव मे रेहबरी कॅर।

तिजारथ तु तॉजरन 1980 ईसवी मंज़ ॲकिस मज़हबी जलूसस प्यठ लाठीचार्ज करनस खिलाफ ग्वडुन्युक कशमीर बन्द, येम्य कॅशीरि मंज़ इन्कलाब ओ़न तु सोंच बदलोव, आव म्यानि अपीलि प्यठ बाअमल।

सारिसुय कॅशीरि मंज़ गोव खनुबल प्यठु खादनयार, ऊडी, सोपोर

क्वपवोर, वरमुल तु सारिनुय ज़िलु सदुर मुकामन, गामन कैंह शाहरन मंज़ मुकुमल हरताल तु एहतिजाज। 134 ऐसोसियेशनु तु मुखतलिफ तिजारती अन्जुमनु सपुज़ अथ मंज़ शॉमिल।

लेकिन यूताह करनु बावजूद सपुद न मे तसल्ली। मे दोप ज़ि बु करु कॉशिरिस अदबस मंज़ कैंह अलग तु बिदून कॉम युस अथ तु ॲमिकिस सरमायस मंज़ इज़ाफु करि। शॉयरी, अफसानु निगॉरी, ड्रामा नवीसी बेतुरि छे वारियहव कॅरिथ त्रॉवमुच़। तिमन ग्वनमातन ब्रोंठिकनि म्योन लेखुन छु आफताबस चोंग हावुनस बराबर। क्याह अहद ज़रगर, शमस फकीर, रसुल मीर, महजूर सॉब, नॉदिम सॉब, कृष्ण जू राज़दान हिव्य ग्वनमाथ वोथुना बेयि।

क्याह प्रकाश राम कुरगॉम्य सुन्द कॉशुर रामायण या मानुजू सुंद हियुव, कृष्णु औवतार या नल दमयन्ती ह्यक्याह कांह वॅनिथ या व्यखुनिथ। दार अदब ह्यक्याह कांह दोहरॉविथ या वॅनिथ। सारी करन कूशिश लेकिन कॅति गॅछुनख ख्याल मरकूज़। समय कति छुख। ज़मानस आव इन्कलाब। फरागथ नियख रॅटिथ। वख्त छोट्योव, कॉम ज़ेटेयि, सोंचनस लोग बदल डायरेकशन, टेलिविजन तु अलॅकट्रानिक मीडियाहन बदलोव ज़मानु। अमिय बास्योव मे ज़ि बु करु कैंह नोव।

मे दियुत ॲक्य दोस्तन मशवरु ज़ि कॉशरिस अदबस मंज़ छु हिन्दू मैथालोजी कॉशिरावनुच ज़रूरथ। अवय लेछि मे 'बख्शन हार तु स्वर्गनुय वतु बद''। अथ सोंबरनि मंज़ छु मे मॉलिकु सुंदि बजरुक्य तिमु कथु मे शॉमिल करिमचु यिम कॅशिरुयन गरन मंज़ सीनु ब सीन ब्रोंठ आसु पकान। म्यॉन्य बुड बबन आसु यिमु कथु म्यॉनिस मॉलिस

बोज़ुनाविमुच़ तु म्यॉन्य मॉल्य बोज़ुनॉवि तिमय मे तु मे करि कल्मबन्द।

कॅशीरि मंज़ ऑस नु अज़ ब्रोंठ 50, 60 वरिय बिजली या ऐलाक्ट्रानिक मीडिया ओस नु यूताह ज़ोरन मंज़। अवय ओस तिमन दोहन गरियुक बुज़र्ग शाम सपदनु पतय पनुनिस अयालस ब्रोंठु कनि बेहनॉविथ दर्म कथु या लुकु कथु बोज़ुनावान। यिम तिमन पनुन्यन बुज़र्गन निशि बोज़मुच़ आसु। मे सूंच ज़ि बु करु कॉशिरिस अदबस मंज़ दोयिम्यन ज़बानन मंज़ लेखनु आमुत शाहकार तरजमु, लेकिन न छुम त्यूत ॲलिम तु न तिछ़ तॉलीम। बावथ गॅछ़ तिछ़ आसुन्य, य्वसु आम लुकन फिक्रि तरि। अमि खॉतरु छु लेखन वॉलिस हना ब्वन वसुन या परन वॉलिस हना ह्योर खसुन। अज़ योस बु यि कूशिश छुस करान, अथ छु मे नाव थोवमुत 'देसी दवा तु देसी यलाज' अथ छु वजह ज़ि म्यॉनि सथ पीरि छि अथ कारस तु अथ यलाजस सुत्य वाबस्तु।

ॲस्य यथ ति मज़हबस सुत्य वाबस्तु छि तमिचि किताबि या फलसफु छि वुनि अरबी, फारसी, हिन्दी या संस्कृत ज़बॉन्य तामुय महदूद। कॉशिर ज़बानि मंज़ कर वाति ति यि ॲलिम या फलसफु ति छुन मॉलूम। बहरहाल वुन्यक्यन छु बेयेन ज़बानन मंज़ लेखनु आमुत या वननु आमुत अदब, फलुसफु या सायनस कॉशिरावुनंच छि स्यठा ज़रूरत। साईनसी तरकी छे अज़ तथ अरूजस वॉच़मुच, ज़ि अथ मंज़ छुनु सोन वोजूदय कुनि। कायिनातस छु अज़ प्रथ अंदु व्यूर यिवान तुलनु। प्रथ कांह परदु छु यिवान च़टनु, लेकिन सोंच लायख कथ ज़ि कॉशिरि ज़बान छा अथ कॉबिल ज़ि स्व वाहरावि अमि नवि इन्कलाबुच गर्मी। अंज़ छे गछ़ान सॉनि नवि पूयि काशुर परनस ल्येखनस शर्म। बु

छुस नवजवान लेखन वाल्यन वनुन यछ़ान ज़ि तिम कॅरिन बेयिन ज़बानन मंज़ वनन् आमुत या लेखन् आमुत शाहकार कॉशिरॉविथ पन्नि मादरी ज़ाबॉन्य हुंज़ बॅड खॅदमत। डाकटरी या कॉनूनी किताब् काशिरॉविथ कॅरिन तिम आयन्द् यिन् वाल्यन नसलन फैज़ियाब त् पान् ति सपदिन ज़िन्द् जावेद।

आय.टी.टेकनालोजी कर ह्योकि कॉशुर ज़ॉनिथ या समजिथ या वरतॉविथ। अमि खॉतर् छु ॲम्य न्यस्फ वॉंसि अँग्रीज़्य ज़बान परनस लेखनस त् समुजनस मंज़ ज़ायि कर्न्य। क्याह कॉशिर ज़बान ह्योक्याह पन्नि तोर तिमन म्वलुल्यन खज़ानन ठान् तुलिथ, योताम अंग्रीज़ी ज़बान वातान छे या वॉच़मुच़ छे। कम कम फलसफ्दान छि अज़तम पॉद् गॅमित्य, यिमव रूहॉनियत वॅनिथ समॉजी इन्कलाब ऑन। ॲक्य अनपढ ग्रहसथी लॅडकन ऑन सिरिफ ज़बॉन्य हुंदिस बलबूतस प्यठ सु इन्कलाब युस न् पॅतिम्यव दॅहव पंदहाव वरियव प्यठ् थमानुय छु।

अगर ॲस्य तंग नज़रिया त् तॉसुब त्रॉविथ कॉशिर ज़बानि खॅदुमथ छि यछ़ान कर्न्य, ॲसि पज़ि सारिनुय मज़हबी किताबन त् फलसफन कॉशिरस मंज़ तरजम् करुन, युथ सॉन्य नज़र वॅसीह गछ़ि त् सॉन्त वुडव गछ़ि लामहदूद।

***

म्यॉन्य ज़ान

यिथ् पॉठ्य अंग्रीज़ दवा कुनन वॉलिस केमिस्ट छि वनान, तिथुय पॉठ्य छि देसी दवा या जॅडी बूटियन हुंद तिजारत तु वरतावन वॉलिस अतार वनान। अतार गव अतुर कुननवोल तु समाजस मंज़ ख्वशबू फॉलावनवोल तु अमिसुय अतार संद्यन शानन प्यठ ऑस हिकुमथ दॅरिथ। हकीम ओस कितॉबी ॲलिम ज़ानान तु न्वसखु लेखान। तमि पतु ओस तथ अमली सूरत दिवान अतार। सु ओस ज़ानान ज़ि क्वसु जॅडी बूटी कमि शकलि छे। कति छु पॉदु सपदान। कथ दॉदिस छु दवा तु कुस दोयिम ह्योकि अम्युक मुतबॉदल ऑसिथ। श्वद दवा हॉसिल करुन वरतावुन तु वफूर थावुन ऑस अमिसुय अतार संज़ ज़िमुवॉर्य। अज़ छु कशीरि मंज़ कारिनजार बदस्ति गिलकार करनु यिवान। तिम छिनु ह्योकान बॅरगि सन्ना, बर्गि हना, चोब चीनी, रेवंद चीनी, रस अशुद या सलाजीत, बर्गु नीम या बर्गु ल्यूम फर्क कॅरिथ। बेमार कति ह्योकि बॅलिथ।

अतार ओस पीर दर पीर यि सॉरुय ज़ान ब्रोंठ पकुनावान तु अथ बलबूतस प्यठ रूद यि नासाज़कार हालातन मंज़ कॅशीरि मंज़ुय। ॲम्य श्रपरोव तु व्यपुरोव पनुन व्वजूद पनुनिसुय वतनस मंज़। कशीर छे ग्वडु प्यठय रूहॉनी बुज़र्गन हुंज़ आला तजुरूबुगाह ऑसमुच़ तु युस ति अथ सफरस मंज़ शॉमिल ओस यछ़ान सपदुन, तॅमिस ऑस ग्वडुनिच नज़र कॅशीरि प्यठ प्यवान।

रूहॉनियत छे अख सोंच, अख नज़ॅरियि, अख इबादत, अख

ताकथ युस प्रथ कांह हॉसिल करनु खॉतरु कशीरि युन ओस यछ़ान। कशीरि छु वारियाहन हमलु आवरन हुंद कहर ति बरदाशत करून प्योमुत। तिक्याज़ि तिम ऑस्य पनुन नज़ॅरियि लुकन मंज़ फॅहलावुन तु कशीरि हुंज़ खूबसूरती हुंद व्यूर तुलुन यछ़ान। रॅशुत ऑस्य न तिम समजान तु ऑस्य ॲसि तिम ज़ोर ज़बरदॅस्ती या ताकतु सुत्य पनुन नज़ॅरियि ब्रोंह पकुनावान। कॅशिर बटु तिम अथ नविस नॅज़रियिहस सुत्य इतिफाक या मुतमयिन ऑस्य नु तिम ऑस्य कशीरि मंज़ च़लनस मजबूर गछ़ान तु मुल्कुक्यन बेयन बेयन जायन हिजरत करान।

पठान राजस मंज़ सपुदनवोल ज़ुलुम तु जबुर बन्योव कशीरि मंज़ बटु च़लुनुक अख खास वजह तु अथ दोरान यिम न च़ॅलिथ ह्योक्य तिमव कोर पनुन यज़त तु ओज़ुकु बचावनु खॉतुर येतिक्यन अकसरियत वाल्यन लूकन हुंद्य पॉठ्य व्वथु ब्येठ, पलव पोशक तु रख इखतियार युस तमि विज़ि मुरवुज ओस। कसाबु, फ्यरनन खोवुर चन्दु, पूच़, र्‌वपु ज़ेवरात सपुद यिमन च़लन वाल्यन कॅंहन बटु गरन मंज़ रायिज। यॅमि किन्य तिम च़ॅल्यमुत्यन बटन ब्रोंहकनि ग्वडु बाहरय (Outsider) तु पतु बुहूरय नावु सुय ज़ानन यिवान। यिम काह गरु गॅयि ॲक्यसुय जायि रोज़नस मजबूर तु अथ जायि प्योव नाव बुहुर्‌य कदुल।

अमिपतु यॅलि च़ॅल्यमुत्य बटु वापस आयि तिमव कॅर्‌य न येति रूद्यमुत्य तिम कॅंह बटु गरु पानस सुत्य शॉमिल तु न कोरुख यिमन सुत्य कांह रिशतु। यिम कॅंह गरु पॅयि अलग थलग तु तिहुंज़ इखतिस्यॉदी हालत रूज़ पथखोरि। यिमव कोर ओज़कु हॉसिल करनु खॉतुर लोकुट म्वकुट तिजारत इखतियार। अथ बरअक्स यॅलि च़ॅल्यमुत्य बटु वापस आयि तिमव ऑस अलिम त तॉलीम हॉसिल कॅरिथ पननि

खॉतुर अख बेहतर मकाम हॉसिल कोरमुत, येमिकिन्य तिम जान जान सरकॉरी ओहदन प्यठ तायिनात सपुद्य। अथ बरअक्स येति रूद्यमुत्य बट्‌ गर्‌ रूद्य पसमान्दु तु वारियाहन कथन मंज़ पथ। अज़ येलि क्रेरिक्य नेनि म्वंडख ति खुलु समन्दरस मंज़ द्रायि, प्रथ कॉंसि कोर पनुन मुकाम हॉसिल। बहुरा बरादरी हुंद्य बचि द्रायि तॉलीमी, तिजारती तु इखतिसॉदी मामलन मंज़ शानु ब शानु दोयिम्यन बरादरी हुंद्यन बचन सुत्य।

बहोरा बरादरी मंज़ छि वारियाह ग्वनमाथ वॅथिमुत्य, यिमन अगर देसी अदवायातन हुंद लुकमान ति वनव, गल्त आसि नु कॅंह। हकीम स्वनु जू, हकीम मानु जू, हकीम मादव जू, हकीम सत राम, हकीम दीनु जू, हकीम श्रीदर जू, हकीम दामोदर शाह आबादी। यिमन ऑस्य हकीम मशवर्‌ ह्यवान। यिमव आसु नु मन्दोर्‌यय यॉचु बनाविमचु बॅल्कि ऑस्य गरीब गुरबातन मुफत यलाज तु दवा दिवान।

कशीरि मंज़ यिम नामवर हकीम छि ऑस्यमुत्य, तिमन मंज़ छु अमु हकीम, काशि हकीम, हकीम क्वदरत अलाह, मामु हकीम, हकीम गुलाम रसूल, हकीम शामु बट्ट, हकीम मोहमद शफी। यिमव सारिवुय छु कॉशिर्‌यन नाव हेन्य लायख खॅदमत कॅरिमुच़ तु छ्‌वंगु तुल्यव सुत्य यिहुंज़ बेमारि ठीक करिमचु।

वीद छि वनान ज़ि महबूदस ताम वातुनुच छे च़ोर वतु। अख गव ग्यान। ग्यान गव ॲलिम युस हॉसिल करनु खॉतर्‌ असि तंग दॉयिर मंज़ु नीरिथ खुलु अस्मानन हुंद सॉर पज़ि करुन। अकुल तेज़ करनु खॉतुर छु ग्यान ज़रूरी, ग्यान हॉसिल कॅरिथ तथ प्यठ अमल करनी गव ध्यान यानि च़्यथ दियुन। ग्यान हॉसिल कॅरिथ युस ति फलसफु सोन दिल तु दिमाग मुशुकस करि, तथ प्यठ अमल करनी छु

वातुनावान मँज़िलस।

कर्म गव यि केंछ़ा अमल ॲस्य अथव, ख्वरव, नर्‌व, ज़ंगव या जिस्मुकय कुनि ति तानु सुत्य करव। यथ मंज़ दिल तु दिमाग ति शॉमिल छु वातनावि ॲसि मँज़िलस। ॲस्य ह्यकव न कर्म करनु बगॉर ॲकिस चि़हिस ति रूज़िथ। अवय छु रूत सोंचुन, रूत वर्तावुन अहम तु लॉज़िम। अमि खॉतुर छु रूत अब्यास यानि रूत आदत पानुनावुन ज़रूरी। अब्यास (आदत) छु टेठिस ज़हरस तु मोदुरेरुक्य पॉठ्य ख्व्यवान। द्यान गव पनुनिस दिलस मंज़ मॉलिकु सुंज़ कांह ति सूरत, कांह ति वसफु, कांह ति ताकत या बजर पानुनावुन तु तथ मंज़ लय सपुदुन। बख्ती गव लोलुक इनतिहा। प्रथ कांह वजूद ख्वदायि सुंद्य इज़्हार ज़ानुन तु असुंज़ खॅदमत ख्वदा ज़ॉनिथ करून। खॅदुमतस छु अख सु मुवाज़ु येम्युक रदि अमल छु नूर। नूर छु ॲनिगॅटिस मंज़ गाश हावान तु वतुहावुक बॅनिथ अज़ुलुच अनिगटु कासान। इन्सान छु अख सु अब्दी खज़ानु लबान, युस अब्दी ति छु तु अज़ली ति, अवल ति छु ऑखुर ति छु।

ईसॉयत छु वनान ज़ि इन्सान सुंज़ खॅदुमत सारिवुय ख्वतु बॅड इबादत। यि करनस छि वारियाह वतु। कांह ति कदम युस असि अमि जज़्बु सुत्य तुलव या तुलनुक संज़ करव येमि सुत्य इन्सानन फैज़ वाति छि अख इबादत। सॉन्य कर्म, सोन सोंच छु सोन मुस्तकबिल बनावान। ॲस्य यस अमल अज़ करव, तम्युक रदिअमल छु गरा सुती तु गरा बोंठकुन नेरान, ति छु कोनूनि क्वदरत।

मसरूर

बेमार आसुन क्याह गव

बेमार छु आसान दॊयि कुस्मुक। अख जिस्मॉनी बेमार, दॊयिम ज़ेहनी बेमार। यॆमिस आलुछ़ तु नेन्द्री आसि नाल वॊलमुत।

युस ख्यथ च्यथ ति आसि न्यतु स्वथ।

यॆमिस बॆह म्वंड आसि चा़मुच़।

युस पानु कॉम करनु बजायि बॆयन आसि म्वहताज।

युस कथु ज़्यादु तु अमल कम आसि करान।

युस बद मिज़ाज आसि।

युस पनन्य कथ मॉनिरावनु खॉतरु हलकॉर्‌य हूनिस ह्युव अगादि गछ़ि।

यॆमिस ख्वदगर्ज़ी हुंज़ु रगु आसन दवान।

युस सिरिफ अख तु पनुन्य आसि करान।

युस सिरिफ मॉलिस माजि हुंद नाव तु दौवलत खरचावनस़ आसि तैयार।

युस पनुन्यन ऑबन वुरुन तु परदु थावनु खॉतरु बॆयि सुंद ऑब व्वखनावि।

युस मॉलिकु सुंदिस ज़ुर्‌यातस पननि मुफादु खॉतरु क्वरबान करि।

युस मार ख्यथ ति स्वय कॉम करि य्वसु न करनु खॉतुर तॅम्य मार ख्योव।

यॆमिस ख्वरन फ्राटु तु वुठ फॅटिमुत्य आसन।

यस बदनस बदबोय तु रूमाल मॅकुर आसि।

यिथिस शिकस लदस खॉर करून गव ख्वदायस सुत्य वॉर करुन।

युथ शखस रोज़ि दोहय ज़ेहनी बेमार। तिक्याज़ि अॅमिस छु वॅन्य वॅन्य ति, कॅन्य पॅत्य गछ़ान। यि छुन समजान, न छु समजुन यछ़ान।

***

सेहतमन्द कुस छु

सु इन्सान छु सेहतमन्द येमिस असुवुन म्वख, फ्वलुवुन डेकु, कमर स्योद, शरीर ठोस, दन्द साफ, ब्वछि तेज़, हज़मत ठीक क्वदरतक्यन वसीलन व्यूर तुलि। थकावट बगॉर कॉम करनुच तडप आस्यस। येमिस चम नर्म, वुठ व्वज़ुल्य, ख्वर फ्राटव वरॉय, मस क्रुहन, सीनु खोल, कमर तोन, ऑस बदब्वयि वरॉय, ऑरकु बदब्वयि वरॉय, नम गुलाब। येमिस कनि पलन प्यठ ति नेन्द्र पेयि। मुकरर कॅरिमुतिस वख्तस प्यठ दोहदिश यड आसि साफ करान। अमि अलावु येमिस यरादु मज़बूत, कथि मंज़ मेछर, दोयम्यन ख्वश यिनुवोल तु दोयम्यन ख्वश थावान वोल। कांह ति कॉम दिलु जानु ख्वश असलूबी सान अंजाम अनि, येमिस वखतुच कदुर आसि।

मुकरर करनु आमुच प्रानि कथु तु असूल नवि अंदाज़ु अंजाम दिनुवोल गव ग्वनमाथ। ग्वनमाथ सुंज़ कथ छे इन्सान सुंदिस दिलस किहो देमागस असर त्रावान। म्वखसर यि ज़ि सेहतमंद इन्सान छुनु कांह ति कॉम करनस वायि करान। बल्कि असान तु गिन्दान आलछ़ि बगॉर अकुल इसतिमाल कॅरिथ सख्तु किहो सख्त कॉम अंजाम दिवान। सही वखतस प्यठ सही कॉम करनवोल छु अकुलमंद किहो सेहतमंद।

* * *

इन्सॉनी डांचु (न्यबुरिम तु अन्दरिम)

युस अडिजन हुंद क्रंज़ गरदन प्यठ रेकु अडिजि ताम छु तथ छि वनान थॅरक्वंड (Spinal Chord) यि थॅरक्वंड छु अॅकिस माज़ म्वंडिस इन्सॉनी सूरत दिवान तु खडा थावान। क्वदरतन छु अथ थॅरक्वंडस पनुनि कॉरीगरि सुत्य मुख्तलिफ अंग जूड्यमुत्य, व्यपुरॉव्यमुत्य तु श्रपुरॉव्यमुत्य। गोया यिथु पॉठ्य अख क्राल बानु छु थुरान तु अथ मंज़ मुख्तलिफ सूरच़ छु दिवान, तिथुय पॉठ्य छु अथ थॅरक्वंडिस प्यठ न्येबर कुन नरि, ज़ंगुं बेतुरि तु अन्दर कुन ब्राकुय बाकुय अन्दरिम तान फिट कॅरिमुत्य।

इन्सॉनी जिस्मन मंज़ अन्दर अचुनचि वतु

यिमन वतन हुंद तेदाद छु नव - ९

- ऑस
- ज़ु नकुवॉर्‌य
- नस
- ज़ु अॅछ
- ज़ु कन
- मुस्लु
- ज़लुजाय
- तु मलु जाय

कुनि ति बेमारि हुंद्य जरासीम छि यिमवुय वतव किन्य इन्सॉनी जिस्मस अन्दर अचुनच कूशिश करान। सानि जिस्मुक रॉछदर जरासीम छु गराह यिमन न्येबुर कनी चलुरावान तु गराह छु यिम सॉनिस रॉछदर

जरासीमस कमज़ोर कॅरिथ अन्दर अच़नस मंज़ कामयाब सपुदान। यिम व्वपर जरासीम अन्दर अचुनु सुत्य छि ॲस्य बेमार सपुदान। येमि ति दादुक्य जरासीम अन्दर अच़न तमिय कुस्मुक दोद ति छु व्वतुलान नज़ुल, च़ास, शान्श, नमूनिया वगॉरु छु यिमनुय व्वपर जरासीमन हुंज़ मेहरबॉनी।

नासाफ आब छु द्रोख, दस्त, मुसिल, यॅड दोद, काम्बय वगॉर, दाद्यन हुंद बॉयिस बनान। कथ दॉदिस कुस तान मुलवस सपुदान, तथ करव ब्रोंठकुन व्वखनुय।

दॉदिस छु दवा करुन ज़रूरी। लेकिन कुस दवा किथु पॉठ्य छु इसतिमाल करुन, ति ज़ानुन छु ज़रूरी।

कॉशिरस यलाजस मंज़ यिम तोर तरीकु इसतिमाल करनु खॉतुर वरतावस छि, तिमन मंज़ छु:-

शरबत बनॉविथ गव आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ शीरु बनॉविथ।

ऑरक कॅडिथ या कहवु बनॉविथ।

गर गर कॅरिथ।

सौंफ बनॉविथ, यानि बारीक पौवडर बनॉविथ साफ छॉनिथ।

म्वरबु बनॉविथ।

खम्बीर बनॉविथ।

कुशतु बनॉविथ।

जुलाबु दिथ।

टकोरु कॅरिथ।

महलामु लॉगिथ।

गर्म आबॖ ख्वर छॉलिथ।

आबॖ शोय कॅरिथ।

लोसॖ आब शीरिथ।

मॉलिश कॅरिथ।

टकोरॖ कॅरिथ।

म्वठ दिथ।

लतॖ म्वंड कॅरिथ।

मुशुक दिथ।

अतॖरयफल बहा दिथ।

* * *

अंग्रीज़ यलाज तु देसी यलाज

कॅशीरि मंज़ अंग्रीज़ी यलाज यानि ऐलोपैथिक यलाज मुरवज गॉमतिस गॅयि न वुनि हथ वरिय ति पूर मगर अमि ब्रोंठ युस यलाज मुरवज ओस सु ओस दीसी यलाज (आर्युवेद या यूनॉनी) यलाज युस सिरिफ अँद्य पॅक्य जॅडी बूट्यिव तु असि अँद्य पॅक्य गासु केच्यव या कुल्यव कटेव सुत्य करनु ओस यिवान। अमि अलावु ऑस्य वारियाह तिथ्य चीज़ यिमन मंज़ मसालु, हाख सबज़िय, म्यवु वगॉरु इसतिमाल करनु सुत्य सान्यन दाद्यन यलाज छु सपुदान।

ऑस्य युस ति ख्यन अज़कल ख्यवान छि तथ मंज़ छि तिम सॉरी चीज़ सान्यव अकुल बुर्ज़गव शॉमिल थॉव्यमुत्य, यिम सानि नशूनुमा खॉतरु अहम तु ज़रूरी छि।

मरचुवांगन कोताह ट्योठ छु, यि वननुच छेनु ज़रूरत, लेकिन अथ मंज़ छे कैनसर ठीक करनुच सलाहियत। ऑचारूक नाव ह्यनु सुत्य छु ऑसस आब यिवान, मगर गिज़ा श्रोपुरावनस मंज़ छु मदद करान। यस नु ब्वछि आसि तमिस छु मॉल फेरनावान। ल्यदुर छे सान्यन ॲडिजन ताकत दिनुवोल मसालु, रोंग छु दिलु किस दॉदिस दवा। क्वंग छु मर्दन हुंज़ मर्दानगी ताकत बख्शान।

सब्ज़ तरकारि छे ॲछन हुंद गाश बडुरावान तु बरकरार थावान। हंद छे ब्वकुवचन हुंज़ कारकरदगी ठीक करान, म्यवु छु बेतरि दवा अख न्यामत। अख चूंठ दोहदिश ख्यनु सुत्य पेयि नु डाक्टरस गछ़नुच ज़रूरत। यिथु पॉठ्य छे बाकुय सबज़ियि या बाकुय म्यवु या मसालु

मुख्तलिफ दाद्यन दवा।

दॉन, अम्ब, केलु, हेन्दुव्यन्द, खरबुज़, न्योम वगॉरु सॉरी छि पनुनि जायि ॲहम तॅ लॉज़िम। यिमन सारिनुय तासीर छु सानिवुय बुज़रगव मनदिथ थोवमुत।

कॉशुर यलाज छु कुल्यव कटेव, जॅडी बूटियव सुत्य करनु यिवान तु अथ मंज़ छु ॲसि कुनि कुलिक्य पन, कुलिक्य द्येल, कुलिक्य पोश, कुलिक्य मूल, कुलिक्य ब्यॉल्य, कुलिक्य रस या कुनि सुत्य यिमन सारिनुय कुल्यव हुंद्य अंग इकुवटु इसतिमाल करान तु मुखतॅलिफ बेमार्यन तदोरुक करान। अथ यलाजस छुनु कांह सायिड इफेक्ट, युस न्वकसान वातुनावि तु अथ बरअकस छेय अंगद्रीज़ी यलाज अख दोद बलुरावान तु ब्याख दोद व्वतुलावान। अंग्रीज़ यलाजस मंज़ दोहन केमिकल तॉसीर आसनु किन्य छु तिमन फॉयदु कम तु न्वकसान ज़्यादु। कॅंह जॅडी बूटी छि ॲसि मॉदानी इलाकन मंज़ दॅस्यतियाब सपुदान। केंह वनन तु वॉरानन मंज़ तु केंह दॅरियाव बठ्यन, थद्यन कोहन तु केंह कोहसारन मंज़ हॉसिल सपुदान। केंह दवा छि गर्म अलाकन मंज़ तु केंह सर्द अलाकन मंज़ हॉसिल सपुदान।

केंह छि तापस मंज़ होखुनॉविथ पनुन तॉसीर दिवान तु केंह छि शिहलिस मंज़ होखनावुन्य ज़रूरी। अगर नु ति करव तेलि छु तिहुंद तॉसीर ज़ायि सपुदान।

हिकमत ऑस सीनु बु सीनु अकि पीरि प्यठ दोयिमि पीरि ताम वातान। यिथु पॉठ्य ऑस अथु वार्यिहन पीर्यन हुंद तजरुबु हॉसिल सपुदान। न्येचुक ओस मॉलिस निश हेछान तु मोल ओस बुडिबबस

निश। अमि सुत्य ओस अथ वारियाहन पीर्यन हुंद तजुरुब तु वर्ताव शॉलिम।

यिम जॅडी बूटी अॅस्य बॅतोरि दवा इसतिमाल छि करान, तिम छि मिज़ाज़ मुताबिक अलग अलग तॉसीरु थावान। कांह छु गर्म मिज़ाज वॉलिस फॉयिदु करान तु कांह सर्द मिज़ाज वॉलिस। यिथु पॉठ्य इन्सान सुंद मिज़ाज छु ब्योन ब्योन दवा जॅडी बूटी ति छु अलग अलग मिज़ाज़ुक। कांह छु गर्म, कांह सर्द, कांह बॉदी, कांह ट्योठ, कांह मोदुर, कांह च़्वोक, कांह ज़हरीलु, कांह नशिावर, कांह सुती असर करान, कांह वरियाहि कॉल्य। कांह दवा या जॅडी बूटी छे इसतिमाल करनु सुत्यी फॉयदु करान तु कांह छु वारियाह काल गॅछ़िथ (यानि प्रोन गछ़िथ) फॉयदु मन्द। मस्लन प्रोन ग्यव यथ जायि लॅगि तथ जायि लगि नु ताज़ु।

कांह दवा छु खालॅयी म्यादस या केंह ख्यथ च्यथ इसतिमाल आसन करुन। कांह सकली, कांह शोंगनु विज़ि, कांह द्वदस सुत्य, कांह आबस सुत्य। बहर हाल अॅकिस हकीमस गछ़ि यि नज़रि तल आसुन ज़रूरी।

* * *

इंफ्यकशन तु इंफ्यकशन सुत्य यिनु वाज्यन तब्दीलियि

इन्फ्यकशन छु मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य ॲकिस इन्सानस प्यठ दोयिमिस इन्सानस तरान:-

१. अथुवास करनु सुत्य।
२. नालुमोत करनु सुत्य।
३. पोन्द या च़ासि सुत्य।
४. गंदु बाथरूम इसतिमाल करनु सुत्य।
५. अख ॲक्य सुंदि पलव लागनु सुत्य।
६. मॅहय टोपव सुत्य या क्यम्यव क्रीलव या मॅछव सुत्य।
७. पेशाब या थॅविक सुत्य।
८. आरकु सुत्य।
९. खूनु सिरिंज नासाफ आसनु सुत्य।
१०. लागदार बेमारन हुंदि व्वथनु बेहन सुत्य।

इफ्यकशन सुत्य छे यिम तब्दीलियि यिवान:-

१. बार बार अथन ख्वरन ऑरक फटान।
२. कॉम करनु सुत्य या कॉम न करनु थकावट सपुदान।
३. लगातार दस्तु या मुसिल।
४. ऑस ख्वशुक गछान या ऑसस बस्तु खसान।
५. लगातार ख्वशुक च़ास।
६. कुनि ति जिस्मु किस हिसस दग।
७. तनाव।
८. नेन्द्र न यिन्य।

तशखीस मर्ज़

ऐलोपैथी यलाजस मंज़ छि मुखतॅलिफ कुस्मुक टेस्ट करनु पतु कुनि बेमारि हुंद तशखीस यिवान स्यकु करनु। लेकिन दीसी यलाजस मंज़ छु मुखतॅलिफ अलामचुव सुत्य तु मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य बेमारि हुंद पता चलान। ग्वडुन्यथुय छु हकीम बेमार सुंद बुथ वुछिथ तु बीरूनी हालत (General Condition) वुछान। बुथ छु दिलुक ऑनु। हकीम छु पनुनि तजरुबु सुत्य बेमारस बुथिस नज़र कॅरिथ, बेमारस सुतुय कथ बाथ कॅरिथ मर्ज़ चेनान। हकीम अमु सॉब (अमु हकीम) ओस ह्तस बेमारस मंज़ कॉसि ॲकिस बेमारस ब्रोंठय बुलावान तु यलाज करान। तिक्याज़ि अमिस ओस बुथि प्यठय तशखीस मर्ज़ सपदान। टी-बी यानि सिलु बेमारस छु बुथिस तील ह्युव पेडान। बॆयि छॆ यि लागदार बेमॉर्‍य येमि किन्य यि ग्वडुन्यथुय फारेग कॅरिथ दोयम्यन बेमारन निश दूर यियि थावनु। कॉसि छु नब्ज़ तेज़, कॉसि सोत, कॉसि छॆ ज़्यव फटान, कॉसि बेमारस छि ज़्यव आसान सफेद, कॉसि व्वज़ुज्य, कॉसि छॆ आसान ज़्यव चकाट आसान गॉमुत्य। ज़्यवि हुंज़ हालत छॆ अलग अलग दाद्यन हुंज़ अलामत ज़ॉहिर करान।

नम :- हकीम छु अथुक्यन नमन चीरिथ खूनच कमी या ज़्यादुती ज़ॉनिथ ह्यकान।

ॲछ:- ॲछन हुंद ॲन्दरिम रंग व्वज़ुजार, ॲछन फ्वोक, ॲछन ल्यग खसुन्य।

यॅड हुंद मायुनः- नर्म यड, सखुत यड, यॅड दग आसुन्य वगॉर छु

अलग अलग बेमार्यन हुंज़ चे़नुवन दिवान।

बेमारस प्रछ़ुगॉर कॅरिथ छु हकीम मर्ज़ समजिथ ह्यकान। सु छु बेमारस प्रछ़ान कब्ज़ मा छुय, न्यबर मा छुख बार बार नेरान, पिशाब मा छुख बार बार करान, पेशाबस सुत्य मा छेय सफेदी नेरान, पेशाब करनु सुत्य माह छुय ततुर व्वथान। यिथु पॉठ्य नेन्द्र मुतलक प्रछ़ुगॉर तु बेमारस सुत्य रिशतु (Personal Relation) कॉयिम कॅरिथ छु यि मुखतलिफ दाद्यन हुंज़ ज़ानकॉरी हॉसिल करान।

बेमार अगर स्यकु गछ़ि यलाज करुन गॅछ़ि सॅहल।

* * *

सोन ऑंद पोक तु सोन ख्वराक

अख साफ शफाफ ऑंदपोक सेहतयॉबी हुंद ज़ॉमिन तु अख गंद् ऑंदपोक छु बेमार्यन साल करान। पनुनि गरुच गन्दुगी बेयि संदिस गरस ब्रोंहकनि त्रॉविथ छिनु अॅस्य ति महफूज़ रोज़ान। बल्कि सु हमसाय ति ह्यकि पनुन्य गन्दुगी सॉनिस गरस ब्रोंठकुन त्रॉविथ।

गन्दुगी छे महेन, मछेन, केम्यन क्रीलन हुज़ पनगाह, लिहाज़ा छु अॅसि सारिनुय प्यठ लॉज़िम ज़ि अॅस्य थावव गन्दुगी पनुनिय कोचि, पनुनि सडकि, पनुनि मॅहलु निश गोया पनुनि शहर् या गामु निश दूर।

गन्दुगी हुन्द्य जरासीम छि ह्वहुकि ज़रियि सान्यन गरन ताम वातान, हताकि सॉनिस जिस्मस ताम वातान तु बेमार्यन हुंद बॉयिस बनान।

सानि व्वथुनुक बेहनुक तरीकु, सानि रननुक या पाकुनावनुक तरीकु, बल्कि सोंचनुक, समजनुक तरीकु ति छु सोन जिस्म बेमार्यव निशु रछुनु या बेमार सपुदनस मंज़ मद्दगार सपुदान।

सोन जिस्म छु माजि हुंज़ि यॅड मंज़ प्रथुन तु फॉंफलुन ह्यवान। माजि अगर सॅही ख्वराक तु साफ सफॅायि हुंद ख्याल थावि नु तॅम्य संज़ यिनु वाजेन्य नॅसुल आसि नु सहेतमंद, खूबसूरत तु बेमार्यन बगॉर। अगर अॅकिस माजि बॅचि यॅड मंज़ आसनस दोरान द्रुदुच कमी गॅछ़ि, तॅम्य सुंद यिनुवोल बचि आसि अॅडिजव कमज़ोर। सोन ख्वराक छु मुख्तलिफ मैदिनियात, विटामिन, मिनुरलज़, कारबोहाइड्रेट,आइरन, फासफोरस बेतिरुक मजमु। यिमन मंज़ कुनि ति चीज़ुच कमी सॉनिस

जिस्मन मंज़ कांह नतु कांह कमी थावान।

माजि हुंद द्वद छु अख मुकमल गुज़ा तु यि नु छु सिर्फ ॲकिस बचि सुंदि खॉतरु सिर्फ ख्वराक तु नशोनुमा, बल्कि बेमार्‍यव निशु दूर थावनु खॉतरु तु मुकाबलु करनु खॉतरु तु अख ताकत तु अख हेफाज़त। माजि हुंदि द्वदु अलावु छु मुख्तलिफ जानुवरन हुंद द्वद यथ मंज़ सारिवुय सरस गॉव हुंद द्वद छु। युस तकुरीबन माजि हुंदिस द्वदस मुतबॉदिल छु। बाकुय यिम द्वद छि, तिमन छु अलग अलग तॉसीर। मसलन छ़ावज़ि द्वद, मॉशि द्वद, ऊँट द्वद।

केंह द्वद छि इन्सानन हुंदि खॉतरु मनफी असर त्रावान। मसलन खॅरिनि द्वद छु खर देमाग बनावान। मॉशि द्वद मोट देमाग तु मोट अकुल बनावान येमिकिन्य अमिस स्योद तु साफ कथ बड़ु मुशकिलि सान फिक्री तरान छे। द्वदु सुत्य बनॉव्यमुत्यन चीज़न ति छु अलग तॉसीर। ज़ामुत द्वत, ओम द्वद, च़ामन, गुरुस, छौकु द्वद, लॅस्य, मनुवोन्य, ग्यव, थॅन्य। यिमन सारिनुय चीज़न छु अलग अलग तॉसीर। फुल क्रीम थॅन्य तुलिथ द्वद। द्वशवुन्यी छु अलग अलग तॉसीर। अख छु चर्बी खालान, ब्याख छु चर्बी वालानस मंज़ मदद करान।

***

सॉनिस ख्वराकस मंज़ क्याह क्याह छु शॉमिल त क्याह क्याह गछ़ि आसुन

अॅस्य यि केंछा ख्य्यवान या च्यवान छि, तिम सॉरी चीज़ छि अलग अलग तॉसीर थवान। कुनि चीज़ुक तॉसीर छु गर्म, कुन्युक सर्द, कांह छु बॉदी कांह छु कब्ज़ करान त कांह मुसिल। हाख सब्ज़ी ख्वराक छु बदल तॉसीर थवान।। मुखतॅलिफ सब्ज़ी यिम सॉनिस ख्वराकस मंज़ शॉमिल छि बज़ाति ख्वद दवहन हुंद तॉसीर थावान त असि बेमार्यव निश रछान त दूर थवान। तॅलिथ कॅसिथ गुज़ा या कम पाकविथ गुज़ा ति छु सॉनिस सहेतस प्यठ असर त्रावान। हाख, हन्द, स्वच़ल, मुजिह, म्वंजिह, वांगन, अलु, गंड्, प्रान, रूहन, टमाटर, पालक, करेलु, तोरी सॉरी छि अलग अलग तॉसीर थवान।

मुख्तलिफ जानवरन हुंद माज़ छु मुख्तॅलिफ तरीकव तैयार कॅरिथ इस्तेमाल यिवान करनु। कट् माज़, क्वकर माज़, मॉशि माज़, ऊंट माज़, ककव माज़, गॉव माज़ वगॉर् ख्वराकन मंज़ छु अलग अलग तॉसीर। खुराकस छु कांह ठोस त कांह नर्म (Liquid) मगर सॉनिस म्यादस मंज़ वॉतिथ छु यिमन सारिनुय अकुय सूरत बनान, ताकि श्रपनस मंज़ गछ़ि नु कांह दुशवॉरी। कांह ख्वराक छु सुत्यी हज़म गछ़ान त कांह वारयाह कॉल्य मुखतॅलिफ दालु मसलन म्वोंग, मुसुर, राज़माह, चनु, मुठ, करु, वारिमुठ वगॉर् ति छु सॉन्य ख्वराक त यिमव सुत्य ति छि अॅस्य मुखतॅलिफ मैदनियात हॉसिल करान। मुखतॅलिफ कुस्मुक्य म्यवु मसलन चूंठ, टंग, अम्बु, दछ, संगतर,

अमरूद, चे़र, च़ुनन्य, दॉन वगॉरु छि अलग अलग तॉसीर थवान त़ु सानि ख्वराक़ु खॉतरु अहम त़ु लॉज़मी। यिथय पॉठ्य छि मुख्तॉलिफ मसाल़ु यिम दरअसल दवा छि, छि अलग अलग तॉसीर थवान त़ु सान्यन मुख्तॉलिफ बेमार्यन हुंद्य यलाज। ल्येदुर, शौंठ, मर्च़, मर्च़ुवांगन, बॉद्ययाऩु, दालचीन, ऑल़ु, रोंग, दानिवल, गंड़ु, रूहन, प्रान। यिमव सृत्य छि ॲस्य मुख्तलिफ न्यॉमुच़ बनावान। पनुनिस ख्वराकस मंज़ अख मेछर पॉद़ु करान। दरअसल छि यिम सान्यव बुज़र्गव तिम दवा सॉनिस ख्वराकस मंज़ शॉमिल करिमित्य, यिम अहम त़ु लॉज़िम छि। सॉनिस ख्वराकस मंज़ छिम अमि अलाव़ु ति चीज़ शॉमिल, यिम ॲसि मॉल छि अनान त़ु ब्वछि छि पॉद़ु करान। मुख्तलिफ क़ुस्मुक आंचार, चीटनि, सिरक़ु वगॉरु श्रोप़ुरावनस मंज़ मदद करान।

गोया सान्यव अक़ुल बुज़रगव, हकीमव, वैदव छि स्यठा तज़ुरूब़ु कॅरिथ सानि दोहदिशुक ख्यन च्यन मुकरर कोरमुत। येतनस आम ख्वराक ख्यनुच मनॉही छे तति छेऩु सलाद यानि मुजि, गाज़र, टमाटर, लॉर बहेतर रोज़ान। इन्सान अगर क्वदरत किस कुनि ति चीज़स बेजा इस्तेमाल करि, स़ु वात़ुनावि न्वकसान, इन्सान ह्यवान, चरिन्द, परिन्द यि ज़ुरियात छे क्वदरतक्यव पाँच़व चीज़व सृत्य थुरऩु आमुच़। अगर ॲस्य यिमुनय पाँच़न चीज़न हुंद इसतिमाल बेमारि च़ॅल़ुरावनस या बल़ुरावनस मंज़ इसतिमाल करव या वरतावस अनव दव़ुहन ह़ुज़ पेयि ऩु ज़रूरथुय। द्रोख, दस्त, मुसिल ऑतरु अगर ॲस्य ज़़ु गिलास़ु गर्म आब चेमव, दोद च़लि पानय। तापस रोज़ऩु सृत्य छे त़ुरु च़लान, ताज़़ु ह्वहस मंज़ फीरिथ छ़ु सीऩु फ्वल़ुान, देमाग ताज़़ु सप़ुदान त़ु थकुन

ज़लान, सर्द आबु श्रान करनु सुत्य छे तवानॉयि हॉसिल सपुदान। कॉशिर कहावथ छे 'पीर छा बोड किनु यकीन' जवाब छु यकीन। यकीन करनु खॉतरु गॅछ़ि दिल तु देमाग अकुय सपुदुन। कामयॉबी सपुदि पानय, रुत सोंचनु सुत्य मेलि रुज़र।

यिथु पॉठ्य ज़रखेज़ मेच़ गॅयि स्व मेच़ यथ मंज़ मुखतलिफ मॉदनियात, मुनॉसिब तु मोकूल तेदादस मंज़ शॉमिल आसन। तिथय पॉठ्य गॅछ़ि सॉनिस ख्वराकस मंज़ मुखतलिफ विटामिनस, कारबो हाईड्रेटस, आयरन, कैल्शयम ब्येतुरि मौकूल तु मुनासिब तेदादस मंज़ शॉमिल आसुन्य। गज़ा गोछ़ तिथुय आसुन। येमि सुत्य ॲसि चर्बी खसि नु बल्कि सॉनिस जिस्मस तु जिस्मुक्यन मुखतलिफ तानन तु अंगन ह्यमथ तु तवानायि मोहिसर सपदि। कॅह गुज़ा छि आलुछ़्य बनावान् तु कॅह फुरतीलु तु कॉम करनस लायख बनावान। कुनि मंज़ छु चर्बी खसनुक म्वादु ज़्यादु, कुनि मंज़ काबोहाईड्रेटस ब्येतुरि। दोह दिशु गछ़ि नु लकीर का फकीर बनुन, न ॲकी कुस्मुक ख्योन, बल्कि तब्दीली करान रोज़ुन। अकि दोह गछ़ि नूनदार ख्योन तु कुनि दोह नूनु वरॉय। कुनि दोह मोदुर तु कुनि दोह मोदरेरु वरॉय। कुनि दोह गछ़ि फाकुय रोज़ुन। अकि दोह फाकु दिनु सुत्य छु सॉनिस जिस्मस मंज़ जमा सपुज़मुच़ फॉज़िल चर्बी कुमलान तु तम्युक न्वकसान देह असर छु ज़ायिल सपुदान।

सानि जिस्मुक सरताज़ु इंजन अवरहाल करनु खॉतरु गछ़ि मँज़्य मँज़्य जलाबु करुन। तमि सुत्य छु सानि जिस्मुक गाडिय सरवर सपुदान तु तवानायी तु ताकत हॉसिल सपुदान। सॉनिस जिस्मस यिम

चीज़ ज़रूरत छि तिम छि ऑसि बतु, ख्यचि, खंड, ऑलवु, केलु वगॉर चीज़न मंज़ हॉसिल सपुदान। चर्बी य्वसु सॉनिस जिस्मस मंज़ छे आसान गॅमुच़, स्व छे तमि वख्तु ज़रूरत येमि सातु ॲसि कुनि वजह किन्य ख्यन छु प्यवान त्रावुन। यिहोय रिज़र्व सटाक छु कॉम दिवान।

थॅन्य, ग्यव, द्वद, माज़ छु सॉनिस जिस्मस कारबो हाईड्रेटस वोफूर थावान तु प्रोटीन छु दाल, ठूल गाडु वॉगार चीज़व सुत्य मुय्यिसर सपुदान। मिनुरल्ज़ (Minerals) यिम सानि जिस्मुक्य मुखतलिफ तान बेहतर कॉम करनु खॉतरु छि तैयार करान। सानि ॲडिजि मज़बूत थावनु खॉतरु छु ठूल, गाड, कैवशयम वॉल्य वगॉर चीज़व मंज़ दस्याब सपुदान।

* * *

इन्सान सुंद थनु प्योन

इन्सान सुंद थनु प्योन छु बज़ाति ख्वद क्वदरतुक अख बेहतरीन अजूब। मर्दस तु ज़नानि हुंद्यन ठूलन म्युल गॅछि़थ किथु पॉठ्य छि यिम इन्सॉनी सूरत इखतियार करान। किथु पॉठ्य व्वतुलान, प्रथान तु ख्वराक हॉसिल करान, छु क्वदुरतुक्य अज़मतुक अख ज़िन्दु सबूत। यि निज़ाम छुनु सिर्फ इन्सानन ताम महदूद, बल्कि छु कायिनातुक प्रथ कांह वजूद हॉरान करनवोल। अख नु बोज़नु यिनु वाज्यन सल (Cell) किथु पॉठ्य छे ॲन्दिरिम तु न्येबरिम वुस्तुखान बनावान। किथु पॉठ्य छु माजि हुंदिस शुर्यबानस मंज़ अख मुकमल इन्सान बॅचि सुंदिस सूरतस मंज़ तब्दील सपुदान छु हॉरान कुन ज़ानुन लायख। माजि हुंदिस जिस्मस सुत्य किथु पॉठ्य छुस वाठ, माजि हुंदिस थनस मंज़ किथु पॉठ्य छेय अमि सुंद खॉतरु द्वद पॉदु सपुदान। यि सोरुय छेय अमल तु अजूब युस ॲकिस आबु फ्यरिस ज़िन्दुगी मंज़ तब्दील छि करान। अकि बरगद कुल्युक ब्योल छु आसान ॲकिस आसुर फॅलिस सूम्ब, लेकिन अथ मंज़ छि तिम सॉरी व्वस्फु यिम ॲकिस पूरु आमुतिस बॅडिस बरगद कुलिस मंज़ आसान छि। यि वनुन छु ज़रूरी ज़ि बरगद कुल छु आसान कशीरि मंज़ आसान वाज़िनि बोनि खोतु बोड। यिथुय पॉठ्य छु ॲकिस इन्सॉनी सेलि मंज़ तिम व्वस्फु या आब पीर दर पीर ब्रोंठ पकान। यिम तॅम्य सुंदिस मॉलिस माजि या दोयम्यन पीर्यन मंज़ आसान छे। यिम चीज़ छि आयन्दु यिनु वाल्यन नॅस्लन मंज़ ति मुनतकुल सपुदान। अख बचि येलि पॉदु छु सपुदान अमिस सुत्य छि मुखतलिफ

निज़ाम ति पॉद् गछ़ान।

यिमन मंज़ मुखतलिफ निज़ाम छि यिथ् पॉठ्य:-

१. शाह खसनुक वसनुक निज़ाम
२. ख्वराक त् तमिकि श्रप्नुक निज़ाम
३. खून बन्नुक त् तॅमिकि बॉगरन् यिन् निज़ाम
४. देमाग त् तथ सुत्य वाबस्त् नारन हुंद निज़ाम
५. ॲडिजि क्रंज़ थॅर क्वोंड त् बाकुय ॲडिजि
६. गदूद त् हारमोन, तिलु प्योत, ब्वकुवचि थायराइड वगॉर्
७. अँदरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम
८. पेशाब खॉरिज करनुक निज़ाम
९. बचि पॉद् करनुक निज़ाम
१०. मुखतॅलिफ तान मसलन ॲछ, कन, नस , दंद, मुस्लु।

यिमन सारिनुय हेमव ॲस्य अलग अलग साम:-

अख बचि येलि डमबि छु लगान तमि पतय छु ॲमिस प्रथन् त् फाँफलन् खॉतर् ख्वराकुच ज़रूरत प्यवान। मॉज्य यि ख्वराक पानस छे ख्व्यवान सु छु हसबि ज़रूरत ॲमिस बचस ताम ॲकि नारि हुंद्य ज़ारियि वातान। यथ ॲस्य नान छि वनान। माजि हुंदिस शिकुमस मंज़ नवन रेतन रोज़नस दोरान क्याह क्याह छु अमिस माजि प्यवान चालुन त छि अख स्व अमल यथ मंज़ माजि हुंद बजर त् लोल ज़ॉहिर सपदान। माजि हुंदि शिकम् मंज़ नेरनस सुत्य छु क्वदरतुक अख़ सु अमल त् निज़ाम बारसस यिवान, येमि सुत्य माजि हुंद्यन थनन मंज़ द्वद

छु ज़ॉहिर सपुदान।

बचि संज़ नान यानि सु वाठ युस तॅमिस माजि सुत्य छु सु च़टुनु पतु छु माजि तु अवलादस न्यबरिम सु दुनिया वजूदस यिवान यॆम्युक ज़िकिर तु मॆछर वुछनु खॉतरु दुनियाक्यव बडेव बडेव फिलसफरव पूर तॉरीफ छिनु कॅरिथ ह्यक्यमुत्य।

***

शाह खसुनुक तु वसुनुक निज़ाम

सोन ज़िन्दु रोज़ुन छु सिर्फ शाह खसनस तु वसनस ताबेह। गोया ज़िन्दुगी छे तोतुय ताम मुमकिन योताम शाह रोज़ि खसान वसान। शाह गोव बन्द तु ज़िन्दुगी गॅयि खत्म। शाह ह्योन छु गछ़ान नस्ति तु ऑसु प्यठ शोरू तु सॉनिस शिशिनॉरिस ताम वॉतिथ अंद। अगर ओताम वातुनस मंज़ कुनि किस्मुच कॅशाफत या गन्दुगी या जरासीम शॉमिल सपुदन तेलि छु नॅज़ुल, ज़ुकाम, शांश, तम, च़ास, तुर तफ हता कि नमूनिया, क्वकर च़ास, ख्वशुक च़ास, बलगमी च़ास, सिलु ब्येतुरि छु शाहन सुत्य अन्दर अच़नवॉलिन जरासीमन हुंद द्युत। अथ निज़ामस सुत्य यिम यिम दॉद्य वाबस्तु छि तिमन दाद्यन हुंद यलाज तु परुहेज़ करव अलग पॉठ्य बयान। कशीरि मंज़ छु अख गरेलु नुस्खु यथ मंज़ कहज़बान, सेपिस्तान, शंगर ब्येतरि शॉमिल छि। यिमन चीज़न हुंज़ शरबत छे शाह खालनुक तु वालुनुक्य दॉद्य ठीक करान।

✷ ✷ ✷

ख्वराक श्रपनुक निज़ाम

इन्सॉनी जिस्मस मंज खुलनवोल ग्वडन्युक बोड दरवाज़ छु ऑस, यथ मंज़ दन्द ज़्यव, माज़बेरि तु पतु कॅनि लोकुट ज़्यव, शाह नोर, ख्वराक नोर, शॉमिल छि। ॲस्य युस ख्वराक ऑसस मंज़ त्रावान छि, तथ छि सॉन्यी दंद अड्ब्रोक करिथ ख्वराक नालि किन्य सॉनिस म्यादस मंज़ वातुनावान, लेकिन म्यॉदस मंज़ वातुन ब्रोंह छि सॉनिस ऑस्स मंज़ नेरनवोल अख लॉब शॉमिल, युस अथ नर्म तु मुलायम छु बनावान, ज़्यव हुंदि ज़रिये छि ॲस्य अमि चीज़ुक टेछर या मेछर चेनान तु ज़ानान। ख्वराक येलि म्यादस वातान छु अथ छु बेयि ति कॅंह जुज़ मेलान मसलन, तिलुप्योत, प्यठ यिनुवोल अख रस युस अथ तेज़ाबुक्य पॉठ्य रेज़ु रेज़ु करान छु तु श्रपुनस लायख बनावान। अमि पतु येलि यि ब्रोंठ पकान तु सान्यन ॲन्दुरमन मंज़ वातान छु अमिच कीमयॉयी अमल छे शोरू सपुदान। अमि मंज़ छु सानि जिस्मुच गाडि हुंद पेट्रोल चलावन वोल म्वाद यानि खून बनुन तु नेरून ह्यवान।

ॲस्य युस ति गुज़ा ख्ययवान छि सु छु सॉन्य सीरत तु सूरत बनावान। सानि सोंचुक समाजुक ताकत, सोन जिस्मॉनी ताकत, रूहॉनी ताकत छु यहोय ख्वराक मुशखस करान। गिज़ा यूत स्योद तु सादु आसि, साफ शफाफ आसि त्यूत रोज़व ॲस्य बेमार्यव निश दूर। गिज़ायि हलाल गिज़ायि हराम छि सान्यन ख्यालन तमि आयि बनावान येमि आयि असि ख्वराक आसि हॉसिल कोरमुत। गोया सोन सेहत,

सानि तन्दरुस्ती या सानि बेमारि या दॉद्य छि सॉनिस ख्यन च्यनकिस तॉसीरस ताबु। ज़्यादु मसालदार ख्यन छु सॉनिस म्यादस न्वकसान वातुनावान, येमि किन्य च़्वकु डाकर, फ्वकु डाकर, बद हज़मी, द्रोख, दस्त मुसलिम ब्येतुरि छि व्वतुलान। कब्ज़ किहो बवासीरी ति छे ज़्यादु मसालन हुंज़ मेहरबॉनी। याद थॅविव कम ख्यनु सुत्य छि वारयाह कम मूदयमुत्य मगर ज़्यादु ख्यनु सुत्य मरन वॉल्य छि वारया ज़्यादु।

* * *

खून बनुनुक निज़ाम

लोकट्यव ॲन्दरमव तु बडेव अन्दुरमव मंज़ नेरनस दौरान छि ॲमि ख्वराकु मंज़ खून नेरनुक अमल शोरू सपदान। यि खून छु आसान सफॉयी वगॉर। येलि यि सॉनिस दिलस मंज़ वातान छु शुशि नारि प्यठु यिनु वोल आकसीजन छु अथ साफ करनु खॉतरु महिसर सपुदान तु पूर पॉठ्य साफ सपुदनु खॉतरु छु अथ ब्वकुवेचन मंज़ छॉन्य लगान तु तमि पतु छु ति बेयि दिलस मंज़ वातान, येति यि जिस्मुक्यन बाकुय हिसन मंज़ बॉगरावुनु यिवान छु। खून छु ज़िन्दुगी हुंद हॉसिल तु अमिकिस बनुनस या बॉगरावनु यिनस मंज़ अगर कांह रुकावट पेयि सु छु दिलुक दोद बनान।

* * *

दॆमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु निज़ाम

दॆमाग छु इन्सॉनी वजूदुक पावर हावस तु अमिच तार छॆ प्रथ कुनि तानस सुत्य जूडिथ। कमि विज़ि कथ तानस क्याह अमल छॆ करुन्य, दॆमाग छु तॅमिच खबर अतर थवान तु तथ तानस स्व अमल करनावान तु करनु खॉतरु तैयार करान। अगर ॲसि कुनि जायि मॉमूली सुचुनि त्रुस ति लगि, सोन दॆमाग छु अमि खॉतरु वापसी रदि अमल यानि जवॉबी कारवायी करान। यि छॆ सानि तालि प्यठ ख्वरि ताम प्रथ कुनि तानस कन्ट्रोल करान। सोन सोंचुन, वॊथुन, बिहुन गोया सॉन्य अमल तु रदि अमल छु सोन दॆमाग तय करान।

* * *

गदूद, हारमोन, ब्वकुवचि, तिलुप्योत, थाईराईड

यिम सॉरी तान छि पनुनि जायि ॲहम तु लॉज़िम। यिमन मंज़ अगर कुनि ति तानुच कमी या कमज़ूरी आसि सु छु सानि ज़िन्दुगी मंज़ कांह नतु कांह कमी पॉदु करान तु ॲस्य छि मुख्तलिफ तकलीफन मंज़ मुबतला सपदान।

* * *

सोन ॲडिजि क्रँज़

सोन अडिजि क्रँज़ सोन थॅरक्वंड, सानि सीन् तुरि, सान्यन नेरन ज़ंगन हुंज़ ॲडिजि, सोन कलु ख्वपरु छि सानि माज़ बनि खडा थवान। बोहनस व्वथनस, शोंगनस, पकुनस थोरनस मंज़ मदद करान। अडिजिव बगॉरु किथु पॉठ्य रोज़िहे यि माज़ बनु खडा। यिम सॉरी छि तमि संदि कॉरीगिरी हुंद ज़िन्दु सबूत। असि पज़ि याद थवुन ज़ि सु कॉरीगर छु लाजवाब तु बेमिसाल। अमि सुंज़ कॉरीगिरी छे बे मिसाल। ॲम्य युस निज़ाम बनोवमुत छु, सु छु बे मिसाल, कांह ति सानि जिस्मुक निज़ाम छु पनुनि जायि ॲहम तु कुनि ति निज़ामस अगर खलल वाति सु छु न्वकसान वातुनावान।

* * *

अन्दुरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम

ॲस्य यि केंछा ख्वराक किस सूरतस मंज़ ख्यवान छि तमि सुत्य छु सानि शरीरुच मुखतॅलिफ ज़रूरुच़ पूरु सपुदान, तु अथ मंज़ युस गॉर ज़रूरी हिसु छु सु न्येबर नेरुन छु ज़रूरी। अमि खॉतरु छु सॉनिस जिस्मस मंज़ ज़ल जायि, मल जायि, ऑस, नस, मुस्लु, कॉम करान रोज़ान। यि अमल छे सानि ख्वराकुक गॉर ज़रूरी कोश तु आब वगॉरु छॉनिथ न्यबर कडान। अगर यि कोश यानि गंदु म्वाद सॉनिस जिस्मस मंज़य जमा रोज़ि, ॲस्य सपुदव वारियाह मूज़ीक

बेमार्यन मंज़ शॉमिल। अगर यि गंद या मल पॉन्य पानय नेरनस मंज़ कांह रुकावट यियि, तॊलि छु वारियाहव मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य सानि जिस्मु मंज़ न्येबर यिवान कड्नु।

* * *

पेशाबुक निज़ाम

सानि ब्वकुवचि छि साफ करान तु यि करनस मंज़ युस गंदु म्वाद छॉनिथ पिशाब किस सूरतस मंज़ न्येबर नेरान छु, अथ मंज़ छि वारियाह तिथ्य चीज़ यानि यूरिक ॲसिड, आकर्जॅलेट्स, शुगर, कैल्शयम, अलबयूमिन वगॉरु गॉर ज़रूरी म्वादु ति खॉरिज सपदान। तज़रुबु तु तजरुब पतु छि ॲस्य अथ खॉरिज कॅर्यमितिस पिशाबस मंज़ कुनि चीज़च कमी ज़्यादती या कुनि बेमारि हुंदि आसनुक या न आसनुक पय पता ति लगॉविथ ह्यकान। ब्वकुवच्यन गॉर ज़रूरी ज़ोर वातनु किन्य छु वारियाहन बेमार्यन ज़ुव अच़ान। यिम ब्रोंहकुन बड्यन परेशानियन हुंद बॉयिस छि बनान। ब्वकुवचि छि अकि कुस्मुक फिल्टर सॉनिस जिस्मस मंज़ तु यिमन मंज़ कमज़ूरी दूर करनु खॉतरु तु कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु छॆ त्रेश ज़्यादु च्यन्य ज़रूरी। अख सेहतमन्द इन्सान गछ़ि कम खोतु कम अख लीटर आब च्योन।

ॲमि बगॉर कुस कुस चीज़ छु यिमन ब्वकुवच्यन हुंज़ कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु ज़रूरी, तॅमिच वखुनय करव ब्रोंह्कुन।

* * *

बचु पॉदु करनुक निज़ाम

ज़ुरियात ब्रोंह पकुनावुन खॉतरु छु क्वदरतन प्रथ कुनि ज़ॉच़ ज़ु जिन्सु पॉदु करिमित्य तु यिम दूशवुय इकुवट मीलिथ छु अख नॅव न्यामत पॉदु सपुदान तु नॅसुल ब्रोंह पकान। यि अमल तु यि निज़ाम छु क्यम्यव, क्रीलव, चरन्दव, परिन्दव प्यठु हेवानन किहो इन्सानन ताम लागू तु कांह ति ज़ुरियात पकुनावनु खॉतरु लॉज़िम व मलज़ूम। यि अमल छे अख क्वदरती अमल तु ज़मीनि प्यठ या ज़मीनि तल या हवहस मंज़ प्रथ कॉंसि हरकत करनवॉल्य सुंज़ ज़रूरत, हवस तु खॉहिश।

* * *

अॅछ, नस, कन, दंद तु मुस्लु

यिमन त्रेशवनी छु पानुवॉन्य वाठ तु यिम छि ज़िन्दुगी हुंद्य निज़ाम पूरु करान, येमि वरॉय ज़िन्दुगी नामुकमल छे। यिम कॉत्याह अॅहम छि, यि वनुनुच छेनु ज़रूरत, बॅल्कि महसूस करनु सुत्य ह्यकव अॅस्य यिमन हुंद कुमत, कदुर तु अहुमियत ज़ॉनिथ तु बेहतर हेफाज़त कॅरिथ। महसूस कॅरिव ज़ि अख अॅछव वरॉय (यानि ओन) इन्सान कोताह परेशान तु लाचार आसि, येमि विज़ि ॲमिस आसि यिमन हुंज़ ज़रूरत प्यवान। क्वदरतन युस ति तान असि बख्शमुत छु, चाहे सु अख मोयि वाल या चाहे बेकार नम छु या हॅज्य तु कॅज्य नस छे छि

पनुनि जायि ॲहम तु यिमव बगॉर छु इन्सान नामुकमल।

ॲछ छे असि न्येबुरिम दुनिया अन्दर वातुनावान तु अम्युक रंग रुप जान या नाकार हावनुच कॉम अंजाम दिवान। यि दुनिया छु खूबसूरत, यि छि ॲस्य ॲछव सुत्य वुछिथ ह्यकान। ज़्यादु तेज़ लाइट या ज़्यादु कम लाइट छे ॲछन हुंद वुछनुक ताकत कमज़ोर करान तु ॲछन न्वकसान वातुनावान।

यिथुय पॉठ्य छि नस ॲसि ख्वशबोय या बदबोय चेनुनावान तु अख ॲहम रोल छि अदा करान।

कनन हुंद रोल कोताह अहम छु ति वनुनुच छेनु ज़रूरत, लेकिन कनव बगॉर छु इन्सान मेंचि मोन येमिस ब्रोंहकनि नगारु वायुन ति छु फज़ूल।

दन्द छु सु हथियार युस क्वदरतन ठोस ख्यन अडु ब्रोक करनु बापथ असि अता कोरमुत छु। दंद छु सु डीड्यवान युस सॉनिस जिस्मस अन्दर खुलन वाजिन डेडि प्यठ ३ २ अवज़ारव सुत्य रॉछ छु करान। दन्द अगर कमज़ोर पेयि सॉरिसुय सानि इमारच़ यियि बुन्युल।

मुस्लु छु इन्सान सुंदिस शरीरस प्यठ सुय पशमीनु शाल युस नाकॉशी तु कॉरीगॉरी कॅरिथ असि हावुन तु बावुन लायख छु बनावान। अथ शालस तल छु तिम तिम ऑबु यिम अगर नॅन्य गछ़न ॲस्य करव तौबु ज़ि ॲस्य कॉत्याह मॅकुर्य छि, हतिमित्य छि तु बदसूरत छि। यि छु सु वरुन युस असि न्यथ नॅनिस शरीरस परदु पूशी छु करान।

ॲछन हुंद्यन दाद्यन मंज़ छु व्वज़ुजार, ॲछन दुगोश गछुन, मोतियाबिन्द, ॲछ टार्यन फेफर, ॲछन वॅरम, वोलु दोलु वुछुन, कम बोज़न युन।

अॅछन त्रोशर आसनु किन्य छे अॅछ ग्वबान। अमि खॉतर् छु रस अशुद, कुनि साफ कॅनि प्यठ गुहिथ अॅछ टार्यन लागुन। अमि सुत्य छि अॅछन शेहलथ प्यवान तु व्वज़ुजार चलान।

अॅछ गाश तेज़ करनु खॉतर् गछ़ि अॅछन मंज़ गुलाब अर्क चोर फेर्य सुब्हन तु शामन त्रावुन्य।

स्वरमु सियाह किज़ुल तु काफूर दीसी स्वरमु कॅनि प्यठ गुहिथ लागुन। यि छु सनत तु रिवायत। गुलाब अर्क रलॅविथ नीम रस तु सोबूत ल्येदर कुनि शीशु बानस मंज़ चतजियहन दोहन कुनि खलवक जायि सम्बॉलिथ थावुन। चतजियि दोह गॅछ़िथ ज़ु ज़ु त्रे त्रे फ्यरेय शोंगनु विज़ि अॅछन त्रावुन्य। अॅछ गाश गॅछ़ि तेज़।

ज़ु अदद हलेलु आब गिलासस मंज़ शोंगनु विज़ि रातस तरस (वज़नावुन) थावुन्य तु सुब्हन नेन्द्रि वॅथितुय गॅछ़न अमि सुत्य अॅछ छलुनि।

स्फेद चन्दुन कुनि साफ कॅनि प्यठ गुहिथ अॅछन प्यठ लागुन सुत्य छु मोतियाबिन्द ठीख सपुदान।

माछ तुज्य शीशु सलायि सुत्य या स्वरमु सलायि सुत्य ति छु मोतियाबिन्द ठीक गछ़ान।

गुलाब अर्क पाँछ़ ग्राम फटकर लायि ५ ग्राम यिकुवटु मिलुनॉविथ ज़्र ज़ु कतर् अॅछन त्रॉवुन सुत्य छे अॅछन प्यठ ज़ाल खॅसुन्य तु व्वज़ुजार ठीक सपुदान।

अॅछ दादिक्य मुखतॅलिफ वजह छि:-

तेज़ गाशस लेखुन, परुन या कॉम करुन्य। अॅछन हुंद ज़्याद इसतिमाल करुन, पूर नेन्द्र नु करुन्य, चेर ताम हुशार रोज़ुन, परेशॉनी,

शरारत, ज़्याद् हम बिस्तरी।

परिहेज़:-

नून, मरचुवांगन, च़्वक्यर, आँचार, तील कम, ॲछ गोल नचुनावनि छे ॲछन हुंज़ वरज़िश।

* * *

मुखतॅलिफ दॉद्य तु तिहुंद्य यलाज

शरीरुच गर्मी अचानक बडनस छि तफ वनान। येलि सॉनिस जिस्मस मंज़ कुनि ति बेमारि हुंद्य जरासीम अन्दर अच़नुच कूशिश छि करान, सानि शरीरुक रॉछदर जरासीम (ऐन्टी बाडीज़) छि यिमन च़लरावुन खॉतरु जवॉबी कारवाई करान। येनि किन्य तफ छु खसान। तफ छुन बज़ाति ख्वद कांह दोद, बॅल्कि चे़नुवन ज़ि कॅमिताम दाद्युक हमलावर छु सान्यन सरहदन अन्दर अच़नुक कूशिश करान। सोन शाह खालनुक तु वालनुक निज़ाम छु ह्वहस मंज़ कसाफत आसनु किन्य मुतॉसिर सपुदान तु येलि सानि जिस्मक्य रॉछ करनवॉल्य ऐन्टी बाडीज़ कमज़ोर छि गछ़ान, शरीरुच हरारत छे बडान। येमि क़िस्मुक्य हमलावर जरासीम ज़ोरुवर आसनु तमि किस्मुक दोद छु व्वतुलान तफ, तुर, नज़ुल, ज़ुकाम, चा़स, पोन्द ब्येतुरि छे शोरू ऑती अलामुच़।

तफ खसनु सुत्य छे थकावट महसूस सपुदान, कुनि कामि कारस छुन दिल लगान। ऑसुक मज़ु छु खराब गछ़ान तु सोरुय पान छु फुटुमुत बासान। मंज़ु छु ॲछव किन्य ओश वसान, कनन शोर

बासान, नस बन्द गछ़ान। वमि किन्य शाह खालनस वालनस मंज़
दिकत छे यिवान। ज़्याद कालस तफ रोज़नु किन्य छे सॉनिस जिस्मस मंज़ आबुच कमी सपुदान तु रंग शिठान। यलाज करनु ब्रोंह छु तफ खसनुक वजह ज़ानुन ज़रूरी। तफ ह्यकि मलेरिया, डेंगू, टाईफाइड या बेयि कुनि वजह किन्य ति ऑसिथ, युस ज़ानुन छु ज़रूरी। अगर तफ ज़्याद तेज़ आसि तेलि गछ़न सर्द आबु दजि बेमारस डेयकस दिनि। पाकुनोवमुत आब ठन्ड कॅरिथ गछ़्यस च्यनु खॉतरु दियुन। तफ आसनस दोरान गछ़ि ख्वराक कम खोतु कम ख्योन। कॉरिथ दूट ठन्डु कॅरिथ म्वंगु दालि हुंद आब, सोबूदानु, गुलिकोज़ आब या नारजील आब गछ़ि इसतिमाल करुन। तफ च़लुरावुन खॉतरु छि वारियाह नुस्खु। लेकिन दीसी यलाजस मंज़ छु अख अॅहम नुस्खु युस तपस सुत्य वाबस्तु बेयन दाद्यन ति ठीक छु करान।

नुस्खु १ :-

कॉज़बान,	सेपिस्तान,	शनगुर,	ग्येवथीर,	शाख गलोई
१० ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम	५ ग्राम

ज़ु गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि यि चूरिम हिस्सु रोज़ि सर्द कॅरिथ गछ़न ३ चमचि दोहस त्रेयि लटि बेमारस चावुन्य। अगर च्यनस मंज़ कांह दिकत यियि, नाबद रछ़ा गछ़्यस सुत्य मिलनावुन्य। अगर अमि अलावु अख अदद अँजीर ति ख्योन दियूस, जल्द गॅछ़ि आराम।

नुस्खु २ :-

अर्क बॉदियानु, अॅर्क पुदनु, नून तु कालु मर्च़ पौडर, मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य वॅसि तफ। अगर तफ त्रेयि दोह ज़्याद रोज़ि तेलि छु वजॅह ज़ानुन ज़रूरी। स्टील या कतुरवि बानस मंज़ गछ़ि

कालु मर्च पौडर तु नून मज़ु मुताबिक मिलनावुन तु त्रेयि चोरि लटि बेमार चावुन। सुबह सकली (ख्यन च्यन ब्रोंठुय) गछ़ि चून्ठय रस अख गिलास, दानिवल तु शोंठ पौडर तकुरीबन ३ या ४ ग्राम बेमारस ख्यनु खॉतरु दियुन, तफ गछ़ि दूर।

ताज़ु बर्ग नीम ४० ग्राम कालु मर्च ५ या ऑठ दानु आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्डु कॅरिथ च्यनु सुत्य छु मलेरिया तफ चलान।

बर्ग अडस ४ आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ येलि चूरिम हिसु ५० ग्राम रोज़ि दोहस ज़ु ज़ु इसतिमाल करनु सुत्य येमि कुस्मुक ति तफ आसि सु गछ़ि ठीक।

* * *

शुशि नारिक्य दॉद्य

मोदुर दछ अँजीर रूहुन, माछ छु शुशनारिक्यन दाद्यन मंज़ अक्सीर। ५ ज़ाफल ॲकिस दूदु गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु ठन्डु कॅरिथ चवान रोज़नु सुत्य छे शुशनारिच कमज़ूरी दूर सपुदान। शुशनॉरिस मंज़ अगर बलगम जमा आसि गोमुत, तेलि गछ़ि होख तुलसी वॅथर, कोफूर तु इलाची सब्ज़ु (ऑलु) हमवज़न तु खंड दोगनु या त्रेगनु मिलॉविथ पौडर बनावुन्य तु ॲकिस बोतलि मंज़ थावुन। अमि मंज़ वक्तु ज़रूरथ अख अख चुमुठु (२ ग्राम) सुबहन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु वारयाह कालुक बलगम दूर सपुदान।

* * *

चास - तम - शांश - नमून्या - टी बी

चास छेनु बज़ातिख्वद कांह बेमार्य, बॅल्कि छे यि यिमन दाद्यन हुंज़ चेनुवन। अगर ज़्यादु कालस चास रोज़ि तेलि छे कमज़ूरी शाह नारन, शुशनॉरिस.तु हॅट्य रगन प्यठ असर त्रावान तु कमज़ोर करान। कमज़ोरस छे मॉमूली तु ल्वकुचि बेमारि ति असर करान।

चासि छि कुत्य कुस्म। अख गॅयि ख्वशुक चास, दोयिम बलगम वाज्येन्य चास, कुनि चीज़ुच अर्लजी किन्य चास, हॅटिस खराश आसनु किन्य चास।

यलाज:-

१. नीम रस, कालुमर्च, नून रछ़ा मिलनॉविथ अख ज़ु चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि ख्वशक चास ठीक।
२. ख्वशक ऑमलु पौडर चु त्रे ग्राम हम वज़न माछ मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि इस्तेमाल करनु सुत्य ति छे चास ठीख सपुदान।
३. चूंठय रस चासि खॉतरु अक्सर दवा।
४. ख्वश्कु चासि वॉलिस गछ़ि ऑमलु चेटिन्य, दानिवल पॅतरु मिलनॉविथ इसतिमाल करुन।

दछ ख्यनु सुत्य ति छु शुशिनॉरिस ताकत मेलान तु बलगमी चासि हुंद कफ खॉरिज सपुदान। दछ ख्यनु पतु गछ़ि नु केंहस कालस त्रेश व्येन्य। मेथि ब्योल चोर चमचि ॲकिस बॅडिस आब गिलासस मंज़ पाकुनॉविथ, छॉनिथ येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि गर्म गर्म च्यनु सुत्य

छे वारियाह कालुच ज़ास चलान।

अँजीर बुज़िथ तु कहव च्यनु सुत्य छे ज़ास तु ज़ुकाम तु सीनस प्यठ जमाह गोमुत बलगम त्वोन सपुदिथ न्येबर नेरान। अगर सर्दी किन्य ज़ास आसि, अख गिलास आबस मंज़ गछ़ि च़ोर चमचि सफेद तेल नु नाबद रछ़ा मिलुनॉविथ ग्रकुनावुन। येलि यि तकुरीबन नेस्फ चमि दोहस दोयि त्रेयि लॅटि इसतिमाल करनु सुत्य चलि ज़ास। ज़ु चमचि सब्ज़ बॉदियानु, ज़ु चमचि अजुव्यन, ज़ु गुलास आब ग्रकुनॉविथ येलि तकुरीबन नेस्फ रोज़ि, अथ सुत्य गछ़ि चु चमचि माछ मिलनावुन तु ज़ु ज़ु चमचि दोहस ज़ु त्रे गंटु पतु बेमारस चावुन सुत्य छे ज़ास चलान। दालचीन चापनु सुत्य ति छि ज़ास चलान। सब्ज़ ऑलु, बुड ऑलु, रूहन, पुदनु, मुनकु, ल्यदर, मोसम्बी, माछस मंज़ फटकर लाय कॅडिथ मिलुनॉविथ ज़ु ज़ु चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे ज़ास चलान। अजुवेन अदरक, तुलसी, नारजील (होख) यिम सॉरी छि ज़ास चॅलुरावान।

खॉली म्यॉदु यानि सुबह सकली आमलु ख्वराक पौडर तु शंगुर पौडर, हमवज़न दोहस दोयि त्रेयि लॅटि दॅछि रस्स सुत्य दोद या नीम गर्म आब मिलुनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे शांश ठीक गछ़ान।

खवश्क ज़ासि मंज़ गॅछ़ि गोर (यानि गुड) १५ ग्राम, कॉशुर तील १५ ग्राम नीम गर्म कॅरिथ चॉविथ गछ़ि ख्वशक ज़ासि फर्क। हेंदव्यंद, गाज़ुर, नैयशकर, खॉजूर, इसतिमाल करनु सुत्य छि ख्वशक ज़ास चलान।

टी बी वॉलिस बेमारस छि अकसर ज़ास रोज़ान। दोहस रातस

तफ आसान। गराह कम त़ गराह ज़्याद़, शाह खालुन त़ वालुन छुस मुशिकिल गछ़ान। सीनस दग, शाह नार्यन मंज़ ल्योदुर बल्गम जमाह गछ़ान, युस न्येबर कड़ऩ खॉतऱ छु बेमार छ्रट छ्रट करान। रातस छुस अर्क फटान। वज़न छुस कम गछ़ान त़ यिम सॉरी छि टी बी यानि सिल़ बेमारि हुंज़ अलॉमुच़। अमि अलाव छि अमि बेमारि हुंद्य केम्य यानि जरासीम ॲडिजन त़ मुस्लस प्यठ ति असर अन्दाज़ सप़दान।

येलि टी बी सुत्य शुशनोर आवलऩ छु यिवान, तमि विज़ि छु च़ासि सुत्य ल्योदुर बलगम त़ थोकि सुत्य खून ति जॉरी सप़दान। ॲन्दरमन हुंद टी बी आसऩ सुत्य छु बेमारस मंज़ गैस जमह सप़दान, बदहज़मी रोज़ान, यॅड फ्वोख ख्रसान, पेशाबस सुत्य खून जॉरी सप़दान।

टी बी छे लागदार बेमॉर्य। यि छे ॲकिस बेमारस प्यठ दॊयिम्यन बेमारन अख ॲकिस सुत्य वॊथ़ बेठ करऩ सुत्य, थोकि सुत्य, अख ॲकिस संदि ख्यऩ च्यऩ सुत्य, शराब नोशी सुत्य लारान त़ तरान।

तदोरुक :- टी बी वॉलिस ग्वड़न्यथ़य (बी-सी-इन्जेकशन) लगावुन ज़रूरी। अमि पत़ अम्युक दवा थक़ बगॉर ख्योन ज़रूरी।

टी बी छु कमज़ोरन ज़्याद हमल़ करान, लिहाज़ा छु ॲमिकिस बेमारस ताकती ख्वराक थॅन्य, ठूल, द्रद, म्यव़ ब्येतरि ख्यावुन ज़रूरी।

देसी यलाजस छु बेमारस ॲकिस द्रद, हिलासस मंज़ पाँछ़ दराज़ ग्रकनॉविथ थॅन्य मिलॉविथ चावान युथ तॅमिस बेमारि हुंद मुकाबल़ करऩ बापथ ताकत ति हॉसिल सपदि। न्यामि छु तकरीबन प्रथ बेमारस फॉयद़ वातनावान। ॲकिस न्येमिस रस कॅडिथ तुलसी पन वॅथर स्फेद ज़्युर त़ नून रछ़ा मिलॉविथ दॊहस दोयि त्रेयि लटि चावुन छु तफ

वसनस मंज़ मदद करान।

टी बी वॉलिस पज़ि चून्ठ, दछ, नारजील, खज़ुर, केलु, मुनक, गाज़र, ज़रूरी बतेरि दवा ख्योन। सबज़ियन मंज़ छि ज़ेछि अलु, फूल गोपी, कॅच गंड्, रूहन, टमाटर, मकायि, च्यूट माछ ख्योन फायिदुमंद रोज़ान।

* * *

कलु दोद - मायग्रेन

कलु दोद छु डेकस, कलुकिस पॅतिमिस हिस्स या सॉर्यसुय कलस मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपदान। कुनि विज़ि छि कलु दादि सुत्य द्रोख ति यिवान। कलु दोद आसनस छि मुखतलिफ वजूहात, मसलन, नेन्द्र कम यिन्य, तनाव, टेनशन, परेशॉनी, फिकिर, ज़्यादु सोंचुन, कब्ज़ वगॉरह।

ॲछन ज़्यादु ज़ोर वातनु किन्य, ज़्यादु तेज़ गाश या ज़्यादु कम गाश मंज़ ॲछन कॉम हेयन्य।

कनस, नस्ति, हॅटिस, दन्दु दग, आसनु किन्य ज़्यादु गर्मी मंज़ कलस ताव वातनु किन्य। ज़्यादु शरारत करनु किन्य, ज़्यादु शोर आसनु किन्य, देमागस प्यठ ज़्यादु ज़ोर त्रावनु किन्य, कांह जॉनी या मॉली न्वकसान सपदनु किन्य।

यलाज:- ग्वडुन्यथुय छु गरेलू यलाज। सु गव कलस ॲन्द्य ॲन्द्य चीरु अख दॅज्य गंडिथ थावुन्य। कुनि खलवख जायि सोंचनु बगॉर

बुल्ड प्रेशर

येलि खून पकुनावन वाजेन्य रगन या नॉरन अॅन्दुरिम जाय तंग छॆ सपदान, खून छु तीज़ी सान ब्रोंह पकान तु अम्युक प्रेशर छु बडान। अथ हालुच़ मंज़ छॆ दिलुच दुबरॉय तेज़ गछ़ान तु ब्वकुवच्यन प्यठ छु ज़ोर प्यवान।

कुनि सातु छॆ कलुचे रगु ति फटान तु कलस अन्दर खून बन्द गछ़ान। येमि पासुच रग फटि सु पास छु बेकार गछ़ान, हिलुन, डुलुन तु कॉम कार करुन बन्द करान। तिक्याज़ि तथ पासस प्यठ छुनु दॆमागस कन्ट्रोल रोज़ान। कॉशरि ज़बॉन्य मंज़ छि अथ लॅकुवु यावज गछुन वनान।

कुनि सातु छु बुल्ड प्रेशर आसनु सुत्य दिलुक दोरु ति प्यवान। दिल कॉम करुन बन्द करान तु इन्सान छु मॅरिथ ति गछ़ान। बुल्ड प्रेशरुक बायिस छु ज़्यादु व्योठ आसुन यानि जिस्मस अन्दर ज़्यादु चर्बी, ज़्यादु शराब नोशी, ज़्यादु सिगरेट नोशी या कांह ति नशि करनु वाल्यन छु बुल्ड प्रेशरुक चानिस ज़्यादु।

यलाज :-

१. तुलसी वॅथुरन हुंज़ चाय दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।

२. बुल्ड प्रेशर बेमारस गॅछ़ि यॅड साफ रोज़ुन्य, कब्ज़ गछ़ि न रोज़ुन।

३. ताज़ु ऑमलु रस, सत्यसम्वगुल त्रफला चूरन न्येम्य त्रेश, ज़ेयछन अलन हुंद रस, हेन्दुव्यन्दु, चून्ठय रस, पपीता गुड,

लॉर, टमाटर, बतोरि सलाद, सिविथ ऑलू, ज़ामुत द्वद मिलुनॉविथ, पुदनु चून्ठ छु फॉयिदुमंद रोज़ान। बुल्ड प्रेशर वॉलिस छु नून बिल्कुल कम ख्योन ज़रूरी।

म्वटन इन्सानन, शुगर बेमारन किहो बुल्डप्रेशर वॉलिस छु दवा खोतु ज़्यादु सुबहस सॉर यानि मारनिंग वाकस गछुन ज़रूरी। ज़ु चोर मील सुबहस सुलि या शामस सर सब्ज़ बागन मंज़ कुल्यन कट्यन पोशि बागन, म्यवु कुल्यन अॅन्दय पॉख्य अख ज़ु गंटु गछुन ज़रूरी गुज़ारुन्य। याद थॉविव युस सब्ज़ारु असि अॅन्द्य पॅक्य छु, छु आक्सीजनुक आगुर, युस ज़िन्दुगी हुंद अख अॅहम जुज़ छु। लिहाज़ा पज़ि सॉलस गछुन ज़रूरी। ननुवोरुय सब्ज़ गासु प्यठुय पकुनु सुत्य छु अॅछन हुंद गाश हुरान, तवॉनाई हॉसिल सपदान।

अशगंड, शाख गिलोई, सर्प गन्ड, अर्जन छाल तु पनुरवा, हमवज़न पाँछ़ पाँछ़ ग्राम शरबत बनॉविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य छु हाई बुल्ड प्रेशर ठीक सपदान। हेन्दुव्यन्द, लीची, शाहतूत शरबत बनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे दिलुच कमज़ूरी दूर सपुदान य्वसु हाई बुलड प्रेशरुच मेहरबॉनी छे।

दग : पूर जिस्मुच दग या कुनि ति तानुच दग, ॲडिजि दग या कमर दोद

दग ह्यकि कुनि ति तानस ऑसिथ। यथ ति तानस दग आसि सु छु तकुरीबन बेकार सपुदान। कॉम करनस मंज़ कोतहयि करान तु पतु छु बेयन बेयन तानन ति पानस सुत्य मुतॉसिर करान। कमरस आसि दग, ज़ंग ति छे मुलवस गछ़ान। दग दूर करनु खॉतरु यिम दवा ॲस्य इसतिमाल करान छि तिम सॉरी छि तॅकरीबन तॅकरीबन न्वकसान वातुनावान।

ग्वडुन्यथुय छि दगि हुंद्य वजूहात दॅरि्यापत करुन्य। दग ह्यकि ल्वकुटिस बचस किहो वाँसि आमुतिस बॅडिस ति ऑसिथ। यि ह्यकि कुनि ति ॲकिस तानस या सॉरिनुय तानन ति ऑसिथ। न्येबॅर्‌य किन्य ह्यकि ॲडिजन ति ऑसिथ या माज़स ति ऑसिथ, जवानस, बचस, बॅडिस, मर्दस, ज़नानि ति ऑसिथ। यि वॅमि वजह किन्य छे ति ज़ाननुच कूशिश छे करुन्य।

यलाज :- गर्म सेकि टकोरु, गर्म आबु टकोरु। यथ तानस दग आसि तथ तानस टकोरु करुन्य। तथ जायि गर्म तीलचु मॉलिश करुन्य। गर्म आबु बोतल थावनु सुत्य छे दगि मंज़ आराम सपदान।

कॉशिरिस फल तीलस मंज़ रोहन कुज ग्रकुनॉविथ तकुरीबन ज़ॉलिथ गॅछ़ि ॲमि तीलु सुत्य गर्म गर्म मॉलिश दगि हुंज़ि जायि करुन्य। कुनकु आटिज च़्वोट ॲकि पासु तावि प्यठ तॅच़ करुन्य दोयिमि पासु कॅच थॅविथ दगि हुज़ि जायि कॅचि पासु दॅज या पलव गॉंडिथ थावुन्य।

कमरस, अथन, ख्यरन, ज़ंगन, नरेन, येतिनस ति दग आसि चनु आटु आबस मंज़ चुशनॉविथ गछ़ि मॉलिश करुन्य या मॅथित थावुन।

बुड़ ऑलु या सब्ज़ ऑलु तीलस मंज़ तॅलिथ गछ़ि तमि तीलु सुत्य मॉलिश करुन्य। द्वद मिलुनाविथ ल्यदुर लेप गछ़ि दगि हुंज़ि जायि लॉगिथ थावुन्य। ज़ु गिलासु गर्म आबस मंज़ गछ़ि ज़ु चमचि स्फेद ज़्युर ग्रकुनावुन तु तॅमिक्य तॅत्य तॅत्य टकोरु दिन्य। यहोय ग्रकुनोवमुत ज़्युर गछ़ि आबु मंज़ फ्यॉरिथ दगि हुंज़ि जायि वारु लॉगिथ थावुन। दग अगर कुनि जायि ॲडिजन ज़ोर वातनु किन्य या खून बंद गछ़नु किन्य अंदरिम्यन या न्येबुरिम्यन तानन ज़ोर वातनु किन्य या दब लगनुच जायि खून बंद गछ़नु किन्य (नीजर पेनि किन्य) तथ जायि गछ़न दॅगिथ कॅच ऑलवु गॅडिथ थावुन्य।

अगर कुनि जायि ज़ख्म आसि नु दग आसि तथ जायि गछ़ि केलु म्वोंड (यथ लटिस सुत्य केलु कुलिस केल छे आसान अलव्वन्द्य तॅमिकुय रस लगावुन सुत्य छु खून नेरून बंद सपदान)

दगि हुंज़ि जायि शीनु आबचि दॅजि दिनु सुत्य छे दग कम गछ़ान।

वॅर्म

कुनि ति तानस फ्वख खसुन गव वॅर्म। वॅर्म यथ जायि आसि, सु दबावुन सुत्य छु तथ जायि दोब ह्युव गछ़ान। वॅर्म आसनुक युस ति वजह आसि, अथ दौरान छु मॉल कंम गछ़ान, त्रेश ज़्याद लगान। मँज़्य कुनि कुनि सातु तफ ति खसान, कामि कारस छुन दिल लगान। इन्सान छु आलुछ़्य बनान, वर्म छुन बज़ाति ख्वद कांह बॅल्कि छु यि बेयि दादिच चे़नुलन्य दिवान। अगर दिलुक दोद आसि ग्वडुन्यथुय छु यॅड, अथन, ख्वरन वॅर्म खसान। ब्वकुवच्यन अगर दोद आसि बुथिस छु वर्म खसान। ब्वकुवच्यन दोद आसनु किन्य छु अॅछन, नेरन, ज़ंगन, किहो ख्वरन वर्म खसान। वर्मक्य वजह किन्य छु यि ज़ानुन ज़रूरी। वॅरम वॉलिस गछ़ि नु कब्ज़ आसुन बॅल्कि गोछुस म्यॉदु नर्म आसुन। अॅमि खॉतरु अगर जुलाबु दिनुक ज़रूरत ति पेयि, कोतॉही गछ़ि नु करुन्य। यथ जायि वर्म आसि तथ जायि अॅन्द्य पॅक्य छु आसान आब जमह गोमुत।

यलाज :-

केलु ख्योन छु बेमारस फॉयिदु वातुनावान।

गर्म आबु श्रान करुन।

गर्म द्वद•गिलासस मंज़ गछ़ि अख चमचि ल्येदर मिलुनॉविथ च्योन, गर्म आबक्य टकोरु गछ़न पाँच़न मिनटन तु तॅमि पतु अॅकिस मिन्टस सर्द आब दजि।

हेन्दुव्यंद ब्योल, खॅज़र, गाज़र, कुनुक आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ

वर्मच़ जायि लागनु सुत्य छु वर्म वसान, मरचुवांगन तील १०० ग्राम मर्चुवांगन २०० ग्राम तीलस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु छॉनिथ गछ़ि अमि तीलच मॉलिश वर्म जायि करुन्य।

वुशकु आव :-

१०० ग्राम वुशुक ५०० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य छु वर्म वसान।

* * *

गॉवुट

सान्यन जोडन मंज़ यूरिक ऐसिड जमह सपुदन किन्य छु वर्म खसान तु दग करान। युस बेमारस बरदाश न्येबर छु सपदान। बेमार छुनु फेरनस थोरनस लायख रोज़ान। ख्वरन, खवर न्येठन तु ग्वडन छु वर्म किहो दग आसनु किन्य जोड हॅल्य तु कॅल्य तु बेमारस छे अथु किहो ख्वरुच्यन ओंगज्यन दग आसान। नासाफ दन्द फिकिर तु परेशानी, खोफ तु वॅहम, ज़्यादु सर्द चीज़न हुंद इसतिमाल। रातस हुशार रोज़ुन या च़ेर ताम दुशार रोज़ुन गोया नेन्द्र हुंज़ कमी, ल्वकुट पिशाब या बोड पिशाब रूकॉविथ थावुन, ज़ख्म लगुन या ज़्यादु खून नेरून ज़्यादु जिस्मॉनी मेहनत, ज़्यादु व्योठ आसुन छि अमिक्य अलामॅच़।

यलाज :-

गावुट वॉलिस बेमारस गछ़िनु कब्ज़ रोज़ुन। अमि खॉतरु पज़ि ॲमिस मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ लैट्रिन गछुन तु मॉदान नेरनुच

कूशिश करन्य। ज़्याद ज़ोर लगावुन किन्य सपदि बवासीरी, लिहाज़ा अगर ज़्याद कब्ज़ आसि, तील अख चमचि द्वदस सुत्य या आबस सुत्य शोंगनु विज़ि इसतिमाल करुन।

तील कम, थॅन्य, ग्यव, तॅल्यमित्यन चीज़न हुंद इसतिमाल तर्क। ठूल, माज़ तेज़ मसालु, मर्छवांगन, आँचार, ख्वक्यरुच मनॉही छि गॉवुट बलुरावनस मंज़ मदद करान। नीम रस मोसमु मुतॉबिक सर्द या गर्म आबस सुत्य बगॉर खंड या नून दोहस कम खोतु कम दोयि लटि इसतिमाल करुन।

अर्क जावेन्द या जवेन्द तीलस मंज़ त्रॉविथ तॅमिच मॉलिश करन्य। अजव्यन पौडर बनॉविथ खॉली म्यॉदस सुबहन गर्म आबस सुत्य फ्यख ख्यनु सुत्य छु फॉयिदु वातान।

ज़ामुत द्वद गछि तर्क करुन। दगि हुंज़ि जायि गछुन दॅगिथ ऑलू लागन्य।

कब्ज़ न रोज़ुन खॉतरु गछन आदात तॅमि किस्मुक्य बनावुन्य, यथ ज़न मॉल फेरनस मंज़ कांह मुशकिल सपदि नु। सलाद, मुजि, गाज़र, न्यम, लॉर, टमाटर, चोकन्दर, गंड्, करेलु, ग्वगजि, अलु हाख गछि सब्ज़ियन मंज़ इसतिमाल करुन तु फलन मंज़ गछन च्रूंठ्य, पपीता, अमरूद, खरबुज़ इसतिमाल करुन।

हॊट तु अथ सुॖत्य वाबस्तु दॊद्य

हॊट छु सॉनिस न्येबुरिमिस दुनियाहस तु अन्दरिमिस सॅदरस कनालुच काम दिवान। हॅटिक्यन दाद्यन मंज़ छु हॊट लगुन, हॊट होखुन, हॅटिस खराश, हॅट्य ग्वलुर, टाँसल, हॅट्य विसुर।

सर्दी ज़ुकाम, चा़स तु ज़्यादु कथु करनु सुॖत्य या ज़ोरु क्रकु दिनु सुॖत्य छॆ सॉन्य आवाज़ बेगुर गछ़ान तु कथ गछ़ि खोखुर या बन्द सपदान। ग्रोख नेंगुलावुन छु मुशकिल सपुदान। अथ छि वनान हॊट लगुन।

सॉनिस हॅटिस मंज़ छि ज़ु टान्सल द्वन चूकीदारन हुंज़ कॉम करान। कुनि सातु छु यिमन इन्फ्यकशन सपदान। येमिकिन्य ख्यन च्यन हॅटि ब्वन वालनस मुशकिल सपदान छु। हॅटिस अगर ज़ख्मु आसन तिम बलुरावुन्य छि मुशकिल तु छु कैन्सर बनान।

कॉशुर यलाज छु टान्सल खातरु यिम:-

१. नून आबुक्य गरु गरु दोहस त्रेयि चा़रि लटि।
२. नून आबस मंज़ नीम रस मिलुनॉविथ गरु गरु।
३. ५ ग्राम मुजि ब्योल गर्म आबस सुॖत्य फ्यकि ख्यनु सुॖत्य।
४. शेंगुर अख़ टुकरु ऑसस मंज़ चा़फ दिनु सुॖत्य।
५. तॅविथ मर्च़ तु नाबद यिकुवटु ऑस्स मंज़ गोलुनॉविथ।
६. शाह तुल शरबत छु हॅटिस खराश तु ख्वशकी दूर करान।
७. हॊट अगर ख्वशुक ऑसि अख खॅज़ुर ऑन्ट गछ़ि ऑस्स मंज़ गोलुनावुन्य।

८. ऑलू बुखार दोयि चोरि लटि ऑस्स मंज़ गोलनॉविथ छे हॅटिच ख्वशकी दूर सपदान। होछ्य दानिवल चॉपिथ तम्युक रस च्यन सुत्य।

गूज्य द्वदस मंज़ पॉकनॉविथ हॅटिस न्येबर्य किन्य गॅंडिथ थावुन सुत्य तु काँबय ब्योल आबस मंज़ ग्रकनॉविथ शोंगनु विज़ि हॅटिस गॅंडिथ थावुन सुत्य। अमिकि आबु सुत्य हॅटिस मॉलिश करनु सुत्य छि हॅटिक्य दॉद्य ठीक सपदान।

परहेज़ :- हॅट्य दॉदिस मंज़ गछ़ि न शिशुर या शीनु आब इसतिमाल करुन या सर्द कांह ति चीज़ इसतिमाल करुन।

* * *

ज़्यव, ज़्यव ब्रेकन यिन्य, ज़्यव फटन्य, ऑसुच बस्तु आसुच बदबोय

पान ख्यनु सुत्य या बेयि कुनि वजह किन्य अगर ज़्यव फॅटमुच़ आसि, होख नारजील खंड मिलनॉविथ ख्यनु सुत्य छि ज़्यवि बॅस्तु तु ज़्यवि हुंद्य ज़ख्म ठीक सपदान।

अगर ज़्यव ब्रेकनु आसि आमुच़, दग ठीक करननु खॉतरु, गछ़न अख ज़ु रोंग ज़्यवि प्यठ गोलनावुन्य।

ज़्यवि प्यठ जमह गोमुत माछुर तु मल चलराऽवनु खॉतरु गछ़न नून मिलनॉविथ टमाटर ख्यन।

ॲसुच बदबोय ठीक करन खॉतर गछ़ि दानिवल पौडर सुबहन

शामन अख अख ल्वोकुट चमचु आबस सुत्य ख्यन्य। दानिवल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु यि आब नीमठन्ड कॅरिथ गरु गरु करनु सुत्य छे ऑसुच बदबू दूर सपदान।

तुलसी कुल्युक पन या स्फेद ज़्युर चापनु सुत्य नीम आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य।

पालकि रस छि दन्द मज़बूत करान तु ऑसुच बदबू ठीक करान।

सब्ज़ु ऑलु मुनकु या शेंगुर चॉपिथ इसतिमाल करनु सुत्य ति छे ऑसुच बदबोय ठीक सपदान।

ऑसुच बदबू छे कब्ज़ तु दंदन या माज़बेरन हुंद्य नासाफ आसनु किन्य सपदान।

ज़्यवि अगर बस्तु आसन ज़ु केलु ज़ामतिस द्वदस मंज़ मिलुनॉविथ ख्यनु सुत्य।

शाहतुल म्वरबु आबस मंज़ ज़ु चमच त्रॉविथ, तमिक्य गरु गरु करनु सुत्य।

***

दन्द, दन्द दोद, दन्द नीरिथ चलुन
दन्दन खून नेरुन

क्वदरतन छे सानि प्रथ कुनि वुस्तुखानुच कामि मुकॅरर करिमुच़। दन्द छि ठोस ख्यन अड्ब्रोक कॅरिथ या चॉपिथ सॉनिस म्यॉदस सोज़ान। ॲज़िक्य इन्सानन छु नर्म गिज़ा ख्यन शोरू कोरमुत, येमिकिन्य दंदन ज़्याद मेहनत छेनु प्यवान करुन्य। बिस्कुट, टॉफी, चाकलेट, मैगी, आइसक्रीम वगॉरु ख्यनस मंज़ छेनु दन्दन मेहनतुय प्यवान करुन्य। दन्दन हुंज़ कमज़ूरी हुंद वजह छु यिहोय। स्व कॉम येमि कामि खॉतरु कांह तान मुकरर करनु छु आमुत, स्व काम करनुक आदत येलि न तस रोज़िय सु छु गछ़ान कमज़ोर, कुनि सातु बेकार ति, लोकट्यन बचन दन्द खराब आसनुक वजह छु माजि हुंज़ि यॅड मंज़ आसनस दोरान कैल्शयम कम गछ़ुन। कैल्शयम छु ज़्यादु दुदस मंज़ आसान, लेकिन माजि क्यो बचन छु अज़कल दुद च्यनुक आदत खरान। तिमन अगर ॲकि पासु दुद बोतल थावव बॅयि पासु कोका कोला बोतल, तिम दिन कोका कोलसुय थफ। दन्द दॉद्य वॉलिस छु ख्योन च्योन मुशकिल सपदान तु तमिस छे ब्वछि कम लगान। कब्ज़ी तु बदहज़मी ति छे अख वजह। खंड मिटॉय तु खंड सुत्य बनेमुत्य चीज़ छि दन्द दादिक्य बुनियॉदी वजह तु दन्दन क्योम लगनुक बायिस बनान। ज़्यादु गर्म या ज़्यादु सर्द ख्यन छु दन्दन न्वकसान वातनावान। दन्द छु सु न्यामत, युस सॉनिस जिस्मस मंज़ प्रथ तथ चीज़स हमलु छु करान, युस ॲमिस मुवॉफिक आसि न। दन्द छु सु न्यामत येमिच कॅदुर असि

ॲमि निशि मुबरा सपुदन पतय फिक्री छु तरान।

हेदायत:-

कांह ति गिज़ा ख्यनु पतु गछ़न दन्द साफ करुन्य।

दन्दु ख्रोपन मंज़ गछ़ि नु कुनि ति किस्मुक ख्यन जमह रोज़ुन

लॊकुट्यन बचन गछ़ि खंड ख्यनुक आदत मॅशरावुन।

माजि हुंदि द्वुद बगॉर युस ति द्वद बचस दिमव तथ गछ़ि खंड मिलुनावुन।

न्येम्य आाबुक्य गरु गरु करनु सुत्य छु दन्द दॉदिस आराम यिवान।

नीम रस तु नून यिकुवट मिलुनॉविथ गछ़ि बतौर मंजन इसतिमाल करुन।

दन्दु दोद ठीक करनु खॉतरु छि वारयाह गरेलू न्वस्खु येथ मंज़ कॅंह यिथु पॉठ्य छि:-

१. बर्ग तेज पौडर बतोर मंजन इसतिमाल करुन।

२, ल्येदुर पौडर तु फटकर लाय गछ़ि बतौर मंजन इसतिमाल करुन।

३. माज़बेरन बुरशु सुत्य तछ़ान रोज़ुन सुत्य छे माज़बेरनु गलान तु दन्द डेल्य गछ़ान।

४. माज़बेरन गछ़ि नीम द्यलु सुत्य वारु वारु मॉलिश करुन्य।

५. कॉशिरिस तीलस मंज़ ल्येदर मिलुनॉविथ गछ़ि माज़बेरन मॉलिश करुन्य।

६. यथ दन्दस दग आसि तथ दन्दस प्यठ गछ़ि ॲकिस मकायि

फ्वलिस सुम्ब फटकर टुकर् थावुन। सु कडि तमि जायि हुंद गंद् आब या पाख चुह्थि न्येबर। म्वाद् नेरि न्येबर तु दग गछ़ि कम।

७. जाफुर्य पोशि कुल्युक पन ज़ु च़ोर वॅथर च़ापन सुत्य दानि वल, काल् मॅरच हमवज़न पौडर बनॉविथ गछ़ि मंजन तैयार करुन। अमि सुत्य नेरि दन्द किहो माज़बेरव मंज़् गद् म्वाद किहो पाख तु दन्द गछ़न साफ। लोकुट्यन बचन युस दन्द नेरनस दौरान तकलीफ छु सपुदान सु गछ़ि बचन माज़बेरन माछ मथुन् सुत्य ठीक।

दॉन शरबत (शरबत अनार) चावन् सुत्य ठीक। माज़व फल पौडर बनॉविथ माज़बेरन तु दन्दन मॉलिश करन् सुत्य ठीक। टमाटर रस ज़ु त्रे चमच दन्दन किहो माज़बेरन मथन् सुत्य गछ़ि दन्दव मंज़ खून नेरुन बंद।

माज़बेरन अगर दोद या दग आसि दगि हुंज़ि जायि गछ़ि रोहन् कुज या गंड् लॉगिथ थावुन।

अगर दन्द ड्योल आसि, अलान तेलि तीलस मंज़ काल् नून मिलनॉविथ गछ़ि दन्दन मंजन करुन।

कीकर किल्युक दातुनस गछ़ि दन्द् क्रीम करन् बजाय इस्तेमाल करुन।

दन्द टकुन्य :-

दन्द टकुन्य छु अकसर बचन मंज़ वुछन् यिवान। ॲमि खॉतर् गछ़ि अजुवेन पौडर ज़ु च़ोर चमच फ्येकि ख्यन दन्द टकुन गछ़ि बन्द।

ॲमि अलाव छि वारियाह गरेलू नुस्ख़ यिम दन्दन मुतलक ज़ानकॉरी छि दिवान। म्वुदर दानुक द्यल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गरु गरु।

अजव्येन ख़्वरॉसॅनी, बाबरिंग, ऑमर करु हमौज़ी पौडर बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छु दन्द कुनि दादि वरॉय साथ दिवान। पाकल रस छु दन्द मज़बूत तु आसुच बदबोय ठीक करान।

* * *

कनुक्य दॉद्य : कनव मंज़ु पस नेरुन, कनव नॅ बोज़ुन

कनुक्य दॉद्य छि मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपुदान यिमन मंज़ कनन अन्दर आब गछुन, कनन मंज़ कांह क्योम अचुनु किन्य, कनुक्यन परदन छेड छाड करनु किन्य, कनन कुनि तेज़दार सामनु या तुजव सुत्य खलनु करनु किन्य, कनन मंज़ फेफर या ज़ख़ुम आसनु किन्य, कनुक्य परदु फटनु किन्य, कनन मंज़ मल जमह गछ़नु किन्य, ह्वहुक्य दबावु किन्य, बरदाशत न्येबर शोर आसनु किन्य, वगॉरु। यिमव मंज़ युस ति वजह आसि सु ज़ानुन छु ज़रूरी।

यलाज:-

१. कनुच दग:- अदुरक रस छॉनिथ ज़ु त्रे फ्येर कनस मंज़ त्रावनु सुत्य छे दग कम गछ़ान।

२. कॉशिरि तीलच मॉलिश (तिलु गोगलु तील) ज़ु त्रे फ्येर कनस

अन्दर त्रावन् सुत्य।

३. गर्म आबस मंज़ बर्ग नीम ग्रकनॉविथ, तमिक्य बाह कनस दिन् सुत्य छु कनुक मल नेरान।

४. सब्ज़् तुलसी आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, अमिक्य त्रे चोर फ्येर नीम गर्म कनस अन्दर त्रावन् सुत्य छे कनव मंज़ नेरन वोल पस यानि पाख बन्द गछ़ान। नेम्य त्रेश ति छे कनव मंज़ नेरन वोल पस बन्द करान। पाँछ़ ग्राम तील, अख रूहन कुज तलिथ तु अमि पत् १० ग्राम सिन्दूर मिलनॉविथ गछ़ि ॲकिस बोतलि मंज़ फिरुन। वख्त् ज़रूरत कनन मंज़ ज़ त्रे फ्येर्य त्रावन् सुत्य छु कनव मंज़ नेरन वोल म्वाद् बन्द सपदान।

कनुक पर्द फटन् सुत्य छु न्येबरिम इन्फेकशन देमागस ताम स्येदि स्योद वातान, येमिकिन्य सॉरीसुय रेकु ॲडिंजिह किहो कलस मज़ पस छु फॅहलान। येमिकिन्य गर्दन छे अकुडान। बेमार छु कोमाहस मंज़ गछ़ान तु फोरी यलाज न वातुन किन्य मॅरिथ गछ़ान। अथ दॉदिस छु कॉशुर नाव कल् सरसान, यिथिस बेमार सुंद बचुन छु स्यठा मुशकिल।

***

वुठ फटन्य

वुठ येमि ति वजॅह किन्य फटन, यिम छि इन्सान संज़ नुन्दबॉनी शलकि बेशकल करान। ज़न छि कुनि र्वपु संज़ मूरती हॊखमुत पोश पूज़ायि लॉगिथ कॉशुर तील (सरसों) या म्वंगुफॅल्य तील या देसी ग्यव गछ़ि खोवरिस अथस प्यठ रॅटिथ दॅछिनि अथुच ओंगिजि सुत्य अख वुठन तु बेयि नाफि हुंज़ि जायि मथुन्य तु मॉलिश करुन्य।

पाँछ़ पाँछ़ बादाम गोजि गछ़न केंच़न दोहन सुबहन शामन खेन्य। गिलसुरीन मथनु सुत्य ति छु वुठ फटुन्य बन्द गछ़ान। सब्ज़ ऑलु पिशिथ थनि सुत्य मिलुनॉविथ वुठन मथनु सुत्य, बेयि गुलाब पोश तु मलाय ॲकिस बानस मंज़ यिकुवटु मिलुनॉविथ तु रगडॉविथ पतु वुठन मथुनु सुत्य छि वुठ गुलाब रंग रटान।

***

मिर्गी

मिर्गी हुंद तॉलिक छु देमागस सुत्य वाबस्त। येमिस बेमारस मिर्गी आसि, तॅमिस छु अचानक दोर् प्यवान त् सु छु बेहोश गछ़ान। अथ् ख्वर छिस अकुडान त् सॉरिसुय पानस छस थर् थर् अच़ान। यि येतिनस ति आसि सु छु पान छूटवान। ऑस्स छुस पोस खसान। पनुनि पानुक छुसनु बिल्कुल होशिय रोज़ान।

यि दोर् कॅतिनस पेयि त् कमि विज़ि पेयि ति छुनु मालूम। मगर यिम छि ज़् किस्म, अख गॅयि मॉमूली, ब्याख सख्त्। अम्युक दौर् छु ज़्याद् थज़र प्यठ ब्वन नज़र त्रावनु सुत्य या कुनि तेज़ बहाव वॉलिस दरियावस प्यठ नज़र त्रावनु सुत्य प्यवान। कुनि सातु छु दोरस दोरान ज़्यव दन्दन मंज़ फसान, येमिकिन्य ज़बान रतुखल छे सपुदान।

मिर्गी हुंद दोर् हॅकि पांच़व मिन्टव प्यठ् गंट्वादन ति ऑसिथ। दोरस दोरान छु बेमारस पेशाब नीरिथ च़ॅलिथ। यि दोर् येलि म्वकुलान छु, बेमारस छुनु आसान ज़ीर करनुक ताकत त् न हेमत। ॲमिस छु पान लिथुवनु छूटवनु सुत्य शकुल ति आसान तब्दील गॉमुच़।

मिर्गी दौरान गछ़ि नु मरीज़स कुनि किस्मुक ख्यन या च्यन दियुन। मिर्गी लदस गछ़ि नु सायकल, स्कूटर, या गॉड्य चलावुनु दिन्य। मिर्गी अगर वारयाह कालस रोज़ि, बेमार छु बदमिज़ाज, कथि कथि प्यठ शरारतु करन वोल, प्रथ सातु लडॉय करनस तैयार, ॲमिस सुत्य गछ़ि न कुनि ति सातु बहस करुन।

यलाज:-

मिर्गी दोरान गछ़ि मरीज़स नस्ति तल रूहन या गंड़ रस मुशुक दियुन। ज़्येव गछ़्यस नु दन्दन मंज़ बन्द आसुन्य। अगर आसि चमचि सुत्य गछ़ि अन्दर करुन्य।

अमि खॉतरु छु दन्द व्वोट थोद तुलुन्य तु द्वशवुय दन्द वॅट्य खोलुन्य।

बेमार गछ़ि लरि सावुन। पलव गछ़ुनस डेल्य करुन्य।

बेल्ट मोज़ु या टाई अगर आस्यस तिम मुचरॉविथ गछ़ि हस्पताल वातनावनुच कूशिश करुन्य। असुंद्यन गॅरिक्यन पज़ि अमिस बेमारस सुंद्य चंदन मंज़ मुकमल एडरस पर्चि थावुन।

बेमार गछ़ि नु खलवक त्रावुन।

ठीक गछ़ुनु किस सूरतस मंज़ गछ़ि ॲमिस प्रोटीन तु वियिटमन वोल गिज़ा दिन्य। नून यूताह कम ख्ययि त्यूताह वात्यस फॉयिदु।

रूहन अख ज़ु फॅल्य गछ़न दोहस मंज़ ग्रकुनॉविथ मरीज़स चावुन्य।

मॉंज़ि पनुक (बरग हना) रस आसुर पौडर, कालु मर्चु पौडर, यिकुवट मिलुनॉविथ गछ़ि बेमारस ज़ु चोर फ्येर्य नस्ति अन्दर त्रावुन्य।

सब्ज़ु तुलसी वॅथुर पिसिथ गछ़ि बेमारस मॉलिश करुन्य।

१२ दानु ज़ाफल माल नॉल्यत्रावनु सुत्य ति गछ़ि फर्क।

दॉन कुल्युक सब्ज़ पन १०० ग्राम तु ६० ग्राम शकर, ६० ग्राम दैसी ग्यव, सुब्हन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छे मिर्गी ठीक सपदान।

* * *

मॉल न आसुन, ब्वछि नु लगुन्य

यिमन ब्वछि छि लगान, तिमन छु म्यादु ठीक कॉम करान। ब्वछि छु वाठ हॉज़िमस सुत्य। येलि ग्वडन्यथ ख्योमुत ख्यन म्यादु मंज़ ब्रोंह पॅकि ब्वछि लॅगि पानय। कहावथ छे बे मॉलस छे अॅलु ति खरान, यानि येलि मॉल आसि नु कमु कमु न्यॉमुच़ आसितन ब्रोंह कनि खेनस छुनु दिल मानान। ब्वछि न लगनस छि केंह खास वजूहात। अमि वरॉय ति यिमन मंज़ बेमार शखसस (कुनि ति कुस्मुक बेमार) छु मॉल रटान।

कब्ज़ु आसुन, वरज़िश हुंज़ कमी या नु करुन्य, बेकॉरी, ज़्यादु सोंचनुच परेशॉनी, ज़्यादु सिगरेट नोशि, ज़्यादु शराब नोशी, वख्तस प्यठ मुहयसर नु सपदुन या मनु मुताबिक ख्यन न मेलुन।

सॉनिस ख्यनस मंज़ यिम मसालुजात वरतावनुक सिलसिलु पतु प्यठय चलान आमुत छु तिमन मंज़ छु मॉल फेरनावनुच सलाहयत ति मौजूद। यिम मसालुजात छि बतोर अदवायात ति कॉम करान तु सानि ख्वराकुक्य मुखतलिफ तॉसीर सानि मिज़ाज़ु मुताबिक बनावान। अमि अलावु छे केंह चटपटी चीज़ ति यिम सोन मॉल फेरनावनस मंज़ मदद छि करान तु ख्यनस मंज़ गर्म सर्द बॉदी ब्येतुरि असर ज़ॉयिल छु करान। यिमन मंज़ छु आँचार, च़्वक्यर, टेछर, मेछर वगॉरु।

यिथु पॉठ्य छु मॉल न आसनस या ब्वछि नु लगुन्य म्यॉदस मंज़ सपदन वॉलिस निज़ामस अलावु म्यॉदस मंज़ पॉदु सपदन वॉलिस गैसस या ख्यनस च्यनस मंज़ चिकनाई, चर्बी, ग्यव, तील आसुन ति

गैस पॉदु करान। होखी होखी ख्यनु सुत्य छि गैस बनान। यि कमी किथु पॉठ्य गछ़ि दूर:-

यॅड मंज़ बन्योमुत गैस खॉरिज करुन छु ज़रूरी युथ ज़न मॉल फेरि तु ब्वछि लगि।

अदुरक, अमरुद छु यॅड मंज़ सपदन वोल गैस खॉरिज करनस मंज़ मदद करान। अदरक ५ ग्राम न्युक न्युक कॅरिथ नून मर्चुवांगनस रछ़ा मिलनॉविथ ख्वराक ख्यनु ब्रोंठ छि गैस खॉरिज सपदान तु नोव गैस छुनु बनान तु मॉल छु फेरान तु ब्वछि छे लगान।

बॉदियानु, अजव्येन, रोंग, मर्च़, ल्येदुर, शोंठ मसालु छि बॉदी ह्वा खॉरिज करान। टमाटर छु ब्वछि बडुराबान। त्येमबर आब अख गिलासु कालय तरस त्रॉविथ-तु सुबहन म्वठ दिथ च्यनु सुत्य छु मॉल खुलान।

ब्वछि कम लगनु खॉतरु नुस्ख:-

केंचन लुकन छेनु ख्यय ख्यय ति यड यिवान। ज़न छुख यॅड मंज़ सोरुफ आसान। ॲमि खॉतरु छु अख कप क्रहुन चनु त्रे गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ, ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य लगि ब्वछि कम।

नूनदार मुजि चीटिन्य या मुज, तॅविथ सफेद ज़्युर बगरु, मेथि बगारु यंगु बगारु ज़्यीठ्य वांगन, पुदनु रस, नून मर्चु मिलुनॉविथ अदुरक, रूहन गछ़न पनुनिस गज़ाहस मंज़ शॉमिल करुन्य।

***

नस सेर

१. नस सेर यिनु वॉलिस गछ़न ज़ु ज़ु फ्येर नीम रस नकुवार्यन मंज़ त्रावुन्य।

२. मोदुर दछ रस नस्ति किन्य खालुन सुत्य छे नस सेर दस्ती बंद सपुदान।

३. आमलु:- ताज़ु या ख्वशुक आमलु आबस मंज़ ॲकिस रातस वज़नॉविथ सुलहय गछ़ि अमि ऑबु कलु छलुन, नस सेर गछ़ि बन्द, युस आमलु आबस मंज़ वज़वुन ओस थोवमुत सु गछ़ि दॅगिथ कलस प्यठ हलुवक्य पॉठ्य लॉगिथ थावुन। केंच़स कालस कलस प्यठ थॉविथ कलु छलुन। नस सेर किहो कलुच गर्मी गछ़ि दूर। कलस पॅयि शेहलथ बेयि गछ़ि मस मुलायिम तु नीरिथ च़लुन गछ़ि बन्द।

१. दुदस मंज़ केलु तु खंड रछ़ा मिलनॉविथ च्यनु सुत्य गछ़ि दॅहन दोहन मंज़ मुकमल फॉयिदु।

२. दॉन रस, गंडु रस ज़ु ज़ु फ्येर्य नस्ति अन्दर त्रावनु सुत्य छे नस सेर बन्द गछ़ान।

ताज़ु दानिवल - ताज़ु दानिवल पॅतरु कलस प्यठ ल्योब कॅरिथ (यानि आबस मंज़ पिसिथ तु पेस्ट बनॉविथ) थावनु सुत्य छु गर्मी किन्य सपुदन वाज्यन नस सेर बन्द सपदान।

शीनु आबु या सर्द आबु दॅजि कलस दिनु सुत्य छे नस सेर बन्द हछ़ान। दीसी ग्यव च़ोर च़ोर फ्येर्य नस्ति मंज़ त्रावनु सुत्य ति छे नस सेर यिन्य बन्द सपदान।

यॅड दोद, बदहज़मी तु पीचिश

यॅड दोद आसनुक्य छि वारयाह वजूहात। आम यॅड दोद छु ख्यन हज़म नु गछ़नु किन्य सपुदान तु कुनि सातु छु ख्यन पूर नु वातुनु किन्य सपदान। यॅड दादि सुत्य छि मंज़ यॅड पेछ यिवान, मंज़ु यॅड दग करान, मंज़ु यॅड फ्वख खसान, द्रवख बासान, मंज़ु छि द्रवख यीचाह यिवान ज़ि इन्सान छु परेशान गछ़ान। सु छु सोंचान ज़ि मे नय ख्यवुय नु यूत वापस कपॉर्य द्रव यूत। मंज़ छु द्रोकि सुत्य खून ति यिवान। युस अकुसर ज़ोर वातानु किन्य कुनि खून अनन वाज्येन या निनु वाज्येनय नारि हुंदि छेननु किन्य यिवान। दॅहि पंदहायि लॅटि न्येबर नेरनु किन्य छु मॉदान जायि ततुर व्वथान तु अथु लागुन ति मुशकिल सपुदान, बेमारस छे ह्यमत म्वकुलान तु तफ खसान। कुनि सातु यॅड दोद त्यूताह ज़बरदस्त आसान। युस वख़्तस प्यठ पर अन्दरमुच चेनुवन छि दिवान।

यॅड दोद छु अक्सर नासफ ख्यनस यानि युस ख्यन साफ तु पाक जायि, साफ तु पाक अथव सुत्य, साफ तु पाक बानन मंज़ तैयार आसुनु किन्य करनु आमुत। महेव या मॅछव आलूद आसि कोरमुत। युथ ख्यन कोताह लॅज़ीज़ या द्रोग ऑस्यतन, यि छु न्वकसान वातुनावान। अथ प्यठ फॉल्योमुत इन्फ्यकशन छु सान्यन ॲन्दरमन किहो म्यॉदस म्वलुत करान तु ॲस्य छि बेमार सपदान। कान्बय, कब्ज़, फ्वकु डाकुर, च्वकु डाकर, एस डी टी वगॉरु छि अमिक्य देन। हमेशि गछ़ि साफ जायि, साफ बानन मंज़, साफ अथव सुत्य नोश फरमावुन।

अन्दाज़ु छु ज़ि कम ख्यनु वाल्यन हुंद मरनुक तेदाद छु ज़्यादु ख्यन ख्यनु वाल्यव खोतु कम। यानि कम ख्यनु वॉल्य छि कम मरान तु ज़्यादु ख्यनु वॉल्य छि ज़्यादु मरान।

सॉनिस जिस्मस मंज़ छु तकरीबन ८० फीसदी आब तु अगर कुनि वजह यि आब कम गछ़ि चाहे स्व द्रोख यिनु किन्य सपदि या दस्तु आसनु किन्य, या कांह ति वजह आसि, बेमारस छु आब अन्दर वातनावुन ज़रूरी। चाहे सु ऑसु किन्य वातिन या गुलकोज़ ड्रपि लॉगिथ वात्यस योतान बेमार होशन मंज़ छु ॲमिस गछ़ि ग्रकुनॉविमुतिस आबस मंज़ सर्द कॅरिथ नून तु मोदुरेर मिलनॉविथ चावुन। बेमार संुदिस जिस्मस मंज़ आबच कमी छा किनु नु, यि छु बेमार संुदि अथु किस पतिमिस हिस्स चुमठ ह्यथ मुस्लु ह्योर खसान पतु छु यि मुस्लु वापस वसान। अगर आबच कमी आसि तोलि वॅसि यि मुस्लु वारु वारु नतु छु यि यकदम सुती वापस वसान।

लोकुट्यन बचन दस्तु, द्रोख या पीचिश यानि यॅड दोद आसुन छु खतरनाक। अथ पूज़िशनि मंज़ छु बचि सुंद दयान थावुन ज़रूरी तु केंच़न कथन कुन गछ़ि फौरी तवजु दियुन।

१. बचन गछ़ि नु माजि हुंदि द्वदु बगॉर बाकुय द्वद बन्द करुन।
२. ख्यनु च्यनुक्य चीज़ गछ़न साफ सफायि सुत्य वॅलिथ थावुन्य।
३, मॅछन महेन निशि गछ़ि बचाव करुन।
४. ताज़ु आब ग्रकनॉविथ ठंडु कॅरिथ यहोय आब चालू थावुन।
५. कालुक या वारियाह दोहन हुंद गिज़ा ख्यनस गछ़ि परिहेज़ करुन।

६. यॅड दॉदिस गछ़ि दानि हुंज़ि जायि गर्म आबु बोतल थावुन्य तु यॅड दॉदिस फर्क सपदुनस ताम गछ़ि नु बेमारस कुनि ति किस्मुक ख्यन दियुन।

✵ ✵ ✵

नाफ

नाफ छु इन्सॉनी जिस्मस मंज़ सु अंग येम्युक तस्सवुर दीसी यलाजस मंज़ुय ज़्यादु पहन छु। अमिच जाय छॆ शिकमस मंज़ न्येबर्‌य किन्य ति बोज़नु यिवान। यथ ॲस्य तून छि वनान। यि छु सु गंड येमि किन्य ॲस्य माजि हुंज़ि यॅड मंज़ आसुनस दोरान ख्वराक, ताकत, तु तवानायि छि हॉसिल करान। येमि सातु ॲस्य माजि हुंज़ि यॅड मंज़ न्येबर छि नेरान, अथ अन्दरम कलस छि ॲस्य च़टान तु गन्ड करान। युस ब्रोंहकुन तूनिच शकुल इखतियार छु करान। कुनि वजह किन्य मसलन ग्वब बोर तुलनु या ज़्यादु ज़ोर लगावनु किन्य छु यि अन्दरम गन्ड यानि नाफ पनुनि जायि निश दछुन या खोवुर च़लान। येमि किन्य यॅड दोद छु बासान। सानि म्यॉदुच कारकरदगी छॆ फर्क यिवान। अगर नाफ पनुनि जायि डॅजिमुच़ यि परखावनु खॉतरु छिनु ॲस्य बेमार ह्योरकुन यॅड कॅरिथ सावान तु अकि पनु दावि सुत्य तूनि प्यठु पिस्तानन वाम मेनान। यि गछ़ि दॅछिनि पिस्तानु प्यठ तूनिस ताम तु तूनि प्यठु खोवरिस पिस्तानस ताम बराबर आसुन।

अगर बराबर आसि न तॆलि गछ़ि ॲकि चमचि कॉशिर तीलु

सुत्य तूनिस निश मॉलिश करुन्य। वारु वारु महसूस करनु सुत्य वाति यि पनुनि जायि अॅड्य मॉहिर पनुन ख्वर (ग्वड) तूनिस प्यठ थॉविथ बार त्रावान तु नाफ छे वापस पनुनि जायि वातान।

यलाज :-

१. ज़ु चमचि बॉदियानु पोडर गोरस सुत्य मिलुनॉविथ पाँच़न दोहन इस्तेमाल करनु सुत्य छे नाफ पनुनि जायि डॅटिथ रोज़ान।

२. नाफ दुबारु न डलनु खॉतुर गछ़ि ५०० ग्राम ज़ामतिस द्वदस मंज़ अख चमचि लेयदर पोडर मिलुनॉविथ इस्तेमाल करुन। नाफ रोज़ि पनुनि जायि डॅटिथ।

***

कब्ज़

कब्ज़ गव मुकॅरर कॅरिमितिस वखतस प्यठ यॅड साफ न गछ़ुन्य या सख्त ज़ोर लगावनु पतय वारियहि कॉल्य नेरुन। अमि किन्य न्येबर नेरन वॉलिस मलस आँचु गछ़ान। येमिकिन्य यि मल अन्दरमन मंज़ रूज़िथ नॅविस मलस ब्रोंह पकुनुक रूकावट छु करान। कुनि सातु छु ज़ोर लगावनु पतु ओडुय मल न्येबर नेरान तु ओड अन्दुरय रोज़ान। येमि किन्य बार बार पाखानु नेरनुच कल छे रोज़ान।

कब्ज़ किथु पाठय छु गछ़ान :-

बे कायदगी सान ख्यनु च्यनु सुत्य अलग अलग वख्तन प्यठ तैयार गछ़नवोल मल म्यॉदस किहो अॅन्दरमन मंज़ जमह सपदनु पतु

सखुत गछ़ान तु ब्रोंह न पकनु किन्य नॅविस मलस न्येबर नेरनस रुकावट करान तु यिथुपाठय छु मलुक नोवुय नोव तॅह अन्दुरमन मंज़ जमह गछ़ान। याद छु थावुन ज़ि यि केंछ़ा अॅस्य ख्यवान छि तमि मंज़ छु सोन जिस्म म्यादु किहो अन्दुरमन हुंदि ज़रियि केंह कार आमद हिस्सु चहान तु बाकुय हिस्सु छु कोशश युस जिस्मु मंज़ न्येबर कडुन ज़रूरी छु। अगर यि कोशश सानि जिस्मु मंज़ सुबन वख्तस प्यठ न्येबर नेरि नु तु यि छु वारियाहन तकलीफन मंज़ मुबतला सपदान। यॅड दोद, अलसर, गैस जमह गछ़ान, दिल रावुन, कलु दोद, बवासीरी वगॉर छु सिर्फ अमि कब्ज़ु आसनुच मेहरबॉनी।

यॅड किहो अन्दुरम साफ करुनुक इन्तिज़ाम गछ़ि सॅही तु मुकमल आसुन तु अमि खॉतरु छु ॲकिस मुकरर कॅरिमुतिस वख्तस प्यठ यड साफ करुनुक आदत बनावुन। अगर अथ वख्तस प्यठ हाजथ बासि तु तोति गछ़ि कूशिश करुन्य। मल नेरनुक वख्त अगर कुनि वजह किन्य डलि तेलि छु कब्ज़ पॉदु गछ़ान। अगर अॅस्य सुबह नेन्द्रि वॅथिथुय ज़ु गिलासु आब गर्म या स्वखु वुशुन च्यनुक आदत बनावव, कोताह ति कालुक कब्ज़ ति गछ़ि दूर। अगर अॅस्य र्‍यतस मंज़ अकि दोह जलाबु करुनुक आदत बनावव, सोन म्यॉदु रोज़ि नर्म तु गंदु म्वादु नेरि न्येबर तु अॅस्य करव राहत महसूस। शर्त छु यि जलाबु गछ़ि दीसी आसुन बर्ग नसा या कस्ट्राइल शामिल आसि।

त्रफला चूरन यानि हलेलु तु आमलु, हमवज़न पौडर बनॉविथ अख अख चमचि शॉगनु विज़ि इसतिमाल करनु सुत्य ति छु म्यॉदु नर्म रोज़ान। सत इसम्वगुल १० ग्राम छु शॉगनु विज़ि ऑमिस दोदस सुत्य

या आबस सुत्य छु कब्ज़ दूर करनस सुत्य बेयि ति केंह म्यॉदक्य अन्दरमन हुंद्य तकलीफ दूर करान।

अगर वारियाह कालुक कब्ज़ आसि सुबह गछ़ि संगतरु रस अख गिलासु ऑठन दोहन च्योन, कब्ज़ गछ़ि दूर। मल नेरनुच जायि हुंज़ ज़ॉविजि रंग छे छ़ेनान तु तिमन छु खून यिवान तु बवासीरी हुंज़ हेम्बु छे खूनी सपदान तु इन्सान छु खून वुछिथ परेशान सपदान। कम ह्यमत गछ़ान यॅड मंज़ जमेमुत मल छु कुनि सातु यूताह बदबोय छ़ॅकान ज़ि इन्सान छुनु कॉसि निश व्वथुन बिहुन लायक रोज़ान। कुनि सातु छु यि गैस दिलस दुबराय तेज़ करान तु इन्सान छु परेशान गछ़ान।

म्वरबु हलेल ऑचि कॅडिथ, ॲकिस गिलास गर्म गर्म द्वदस सुत्य ज़ु ४ दोह इसतेमाल करनु सुत्य ति छु कब्ज़ु दूर गछ़ान।

खॉली हलेलु ज़र्द पौडर १० ग्राम रातस आबु गिलास्स मंज़ तरस थॉविथ सुबहन नेन्द्रि वॅथिथुय च्यनु सुत्य या सुबहन सकॅली चूंठ ख्यनु सुत्य, अमरूद, पपीता, अंजीर, खज़ुर गंडु, मुजि, गाज़रि, फूलगूपी रस, खरबुज़ छु कब्ज़ दूर करनस मंज़ मदद करान।

मुसर दाल, नीम रस, अंजीर आबस मंज़ पाकनॉविथ मुजि नून मर्च मिलनॉविथ छु यॅड हुंद मल न्येबर कडनस मंज़ मदद करान।

❋ ❋ ❋

अन्दरमन वर्म

बॅडिस अंदरमस वर्म आसनुक यलाज छु गाज़रि रस च्वोंगंदर रस ५० ग्राम लॉर रस १६० ग्राम यिकुवट मिलनॉविथ च्योन। दोहदिश चूंठ्य ख्यनु सुत्य छि यॅड हुंदि वारियाह तकुलीफ ठीक गछ़ान। यिमन मंज़ म्यॉदस मंज़ गैस पॉदु सपदान, यॅड दग, त्रेश ज़्यादु लगन्य या अन्दुरमन ज़खम आसि चून्ठ छु यिमन सारिनुय तकलीफन ठीक करुनस मंज़ मदद करान।

टमाटर, गाज़रि रस छु अन्दुरमन हुंद्य दॉद्य ठीक करुनस मंज़ मदद करान।

* * *

बवासीरी

लगातार कब्ज़ रोज़ुन छु बवासीरी हुज़ बुनियाद। तेज़ मसालदार ख्यन छु बवासीरी ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। मल न्येबर नेरनुच जाय छे च्वमठान तु अतिनस छे हेम्ब पॉदु गछ़ान। यिम गराह मलु जायि न्येबरुय किन्य ति छि आसान। मल न्येबर कडनु बापथ येलि कब्ज़ आसनु किन्य ॲस्य ज़ोर छि लगावान, हेम्बु छे फटान तु खून जॉरी गछ़ान तु बेमार छु हवास बाखतु गछ़ान। यिमन हेम्बन छि सुच़ुनि त्रुस ही लगान तु मंज़ु छख दग ति करान तु दगि सुत्य कशुन ति यिवान। बेमार छु कम ह्यम्मत किहो कमज़ोर गछ़ान।

यलाज :-

१. ग्वड्न्यथ्य छु कब्ज़ दूर करुन ज़रूरी, अगर कब्ज़ दूर गछि नु खून नेरुन तु दग रोज़ि ज़ॉरी।

२. तेज़, मसालदार ख्यन तु कम रूतबु वोल ख्यन छु बवासीरी हुंद बुनियाद। लिहाज़ा छु दोयिम दवा तॅमि चीज़ुक तर्क करुन।

३. बवासीरी वॉलिस छु हज़ुम कम सपदान, ब्वछि कम लगान। बुथिस छुस कम ज़्याद वर्म ति खसान।

५० ग्राम रेंटु गछ़न तावि प्यठ थावुन्य तु यिमन प्यठ गछ़ि अख कवुल्य दुब कॅरिथ थावुन तु अमि पतु गछ़ि तावि तल तकरीबन अॅडिस गंटस नार ज़ालुन। अमि पतु गछ़ि किलु थोद तुलन। रेन्टस आसि बस्मु गोमुत अमि पतु गछ़ि २० ग्राम यि रेन्टु बस्मु २० ग्राम सफेद असली पान कथु तु त्रे ग्राम कुशतु फौलाद यिकुवटु मिलनावुन। छान कॅरिथ गछ़ि यि अॅकिस शीशि बोतलि मंज़ जमह थावुन। दोहदिश तकुरीबन दॅहन पन्दुहन दोहन गछ़ि अख ग्राम यि तैयार कोरमुत कुशतु सुबहन शामन २० ग्राम थॅनि सुत्य मिलनॉविथ प्यठु अख पाव गर्म ओम द्वद चोन। यि छु बवासीरा खॉतरु अख कामयाब दवा।

परहेज़ :-

माज़, शराब, अम्बु, दछ गछ़न नु ख्यन्य। यिम चीज़ कब्ज़ आसन करान, तिम गछ़न नु बिल्कुल ख्यन्य। यिम हेम्बु मल नेरन जायि अन्दर कुन या न्येबर कुन छे तिमन गछ़ि पनुनि ओंगजि सुत्य व्यसलीन ५० ग्राम यथ मंज़ बोरिक ऐसिड ६ ग्राम देसी कॉफूर ६ ग्राम आसन मिलनॉविथ केंच़न दोहन पनुनि ओंगजि सुत्य लागुन्य।

खूनी बवासीर चॅलुरावनुक नुस्ख:-

जाफ़ुर्य किल्युक पनु वॅथ़ुर् १० ग्राम, सियाइ मर्च़ २ ग्राम मिशरी १० ग्राम गछ़न आबस सुत्य खॅरल करुन्य, यानि रगुडावुन्य तु च़ोरन दोहन अकि अकि लटि च्यनु बापथ च़ोर ख्वराक बनावुन्य।

१. कॅच गाज़ुर ख्यनु सुत्य, गाज़रि रस ३ हिसु तु अख हिसु पालक रस च्यनु सुत्य छे बवासीरी ठीक सपदान।

२. वांगन लोट होखुनॉविथ तु पौडर बनॉविथ अगर हेम्बन प्यठ ज़ोर लॉगिथ थावनु यिन हेम्ब प्यन होखिथ वॅसिथ।

३. च़्वगन्दर ख्यनु सुत्य ति छे बवासीरी ठीक सपदान।

४. मोदुर अम्बु रस २०० ग्राम (यानि तकुरीबन अख कप) मोदुर ज़ामुत द्वद २५ ग्राम, अख चमचि अदुरक रस च़्वन दोहन च़ोर ख्वराक अमि हिसाबु ३ ववराक च्यनु सुत्य सपदि बवासीरी दूर।

दोहदिश ख्यनस च्यनस मंज़ गछ़न यिम हेरिम चीज़ शॉमिल करुन्य।

* * *

शुगर बेमॉर

सॉनिस जिस्मस मंज़ खंड इनसुलीनस मंज़ तब्दील करन वोल मुतॉसिर सपदन् किन्य छु यि खंड सॉनिस पेशाबस सुत्य खॉरिज सपदान। येमिकिन्य सान्यन ब्वकुवचन ज़्याद् कॉम छे प्यवान करन्य तु तिहुंज़ कारकरदगी छे असर अन्दाज़ सपदान।

सोन लब लब (Pancreas) युस सॉनिस जिस्मस मंज़ अमि खंड्च तु अथ खंडस इनसुलीन मंज़ तब्दील कॅरिथ अमिच लेवलु बरकरार थावान छु येलि यि मुकरॅर कॉम छुनु ह्यकान कॅरिथ, अॅस्य छि मुखतललिफ तखलीफ़न मंज़ मुबतला सपदान। कमज़ूरी नेरन, ज़ंगन दग, ऑस ख्वशुक, ज़्याद् पेशाब, ज़्याद् ब्वछि, ज़्याद् त्रेश, कब्ज़, फेफर नेरन्य, नेन्द्र न यिन्य वगॉरु तबदीलीयी छे साफ बासान। यि बेमॉर्य छि वारु वारु नाल वॅलान तु ग्वडु ग्वडु छेनु महसूस सपदान ज़ि अमि बेमारि छु नाल वोलमुत। मगर येलि यिमु अलामुच़ छि ब्रोंठ यिवान अमि सातु छु आसान चे़र गोमुत।

पेशाबस सुत्य खॉरिज सपदनस सुत्य सुत्य छु यि खूनस सुत्य ति शामिल सपदान। मुसलुक्य दॉद्य, कलु दॉद्य ब्येतुरि छि अमिक्य चे़नुवन। ग्वडु ग्वडु ओस अॅम्युक शिकार मोट मर्द या म्वचि ज़नानु यिमन ४० प्यठ ५० वरिय अलावु वाँस ऑस आसान, लेकिन अज़कल छु अम्युक शिकार लोकुट बचि ति सपदान। शुगर बेमारस येलि यलाज वातनस कोतॉही गछ़ि या यलाज सॅही वात्यस नु, अॅमिस छु अॅछन हुंद गाश ति मुतॉसिर सपदान।

यलाज :-

सारिवुय ब्रोंह छु अमिस बेमारस मोदरेर चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन। अमि पतु गछ़ि.अमिस खून किहो पेशाबस टेस्ट करुन, येमि सुत्य यि पय लगि ज़ि अगर यि बेमॉर्य छि लॅजिमुच़ तु अमिच लेवलु कॉच़ाह छे। अमिच लेवल गछ़ि ८० प्यठु ९० ब्वन तु हेरि ११० प्यठु १२० ताम आसुन। लेकिन वुछनु छु आमुत ज़ि वारियाहन छे ५० पंच़ाह पोइन्ट हेरि किहो ब्वनु बडेमुच़ आसान। अमि किस्मुक बेमॉर्य गछ़ि न आलुछ़ आसुन, बॅल्कि गछ़ि ज़्यादु एकटिव आसुन। सुबहुक सॉर सब्ज़ारस मंज़ करुन छु अमि सुंदि खॉतरु अॅहम। लिहाज़ा गछ़ि यि नरि ज़ंगु तु जिस्मुक्य बाकुय तान हिलावनस प्यठ तैयार आसुन। अॅमिस छि पनुन्य दोह अकि मुकॅरर करनु आमुति टाइम टेबलु मुतॉबिक गुज़ारुन्य वख्तस प्यठ व्वथुन बिहुन ख्योन च्योन, पकुन, टुकन, शोंगुन, ब्येतुरि गछ़ि अख लायि अमल बनावुन तु अथ प्यठ मज़बूती सान अमल करुन्य।

१. सब्ज़ तरकारि, दाल, ज़ामुत द्वद, छ्वकु द्वद, करेलु, जामन, न्यम त्रेश पज़न अॅमिस यार बनावुन्य।
२. कबज़ गछ़ि नु आसुन, अमि खॉतरु अख चमचि त्रफला चूर्न, अख चमचि आबस सुत्य ख्यनुक आदत बनावुन।
३. लॉर, टमाटर तु करेलु रस या अख गिलासु गछ़ि दोहदिश इसतिमाल करुन।
४. नूनदार न्यम्य त्रेश गछ़ि बार बार च्यन्य।
५. म्येथि ब्योल पौडर बनॉविथ अख चमचि सुबहन अख शामन

इसतिमाल करुन।

६. बतु कम तु च़्वोट ज़्यादु ख्योन। कुनकु ऑटिस सुत्य वुशकु ओट तु चनु ऑट मिलॉविथ अकि टाइमुच च़्वोट ख्योन्य। सलाद ज़्यादु ख्येथ यड बरुन्य।

७. च़ोर पाँछ़ सदा बहार पोश नेस्फु गर्म आबु गिलासस मंज़ पाँच़न मिन्टन वज़ुनॉविथ थावनु पतु यि आब च्योन।

* * *

क्रेहन माज़ुक दोद

क्रेहन माज़ छु दॅछिनि पासु किन्य सीनु तुर्यन अॅन्दर्य किन्य आसान। अथ दोद आसनु किन्य छु ग्वडुन्यथुय तफ खसान, क्रेहन माज़स वर्म खसान। क्रेहन माज़ुच जाय सखतु गछ़ान, दबावनु सुत्य दग करान। मेहनत करनु सुत्य या कुनि सातु मेहनत करनु वरॉय थकावट बासान। कलु दोद, बदहज़मी, ऑस्स बद मज़ु, कब्ज़, यड सख्तु तु यॅड मंज़ बॉदी गैस जमह गछ़ान, बेचेनी तु कमज़ूरी छे अमि दादिच अलामत। ख्यनस च्यनस नु मॉलय, ज़्यव अॅछ बुथ छु सफेद शीन ह्युव बासान। बुथि प्यठुय छि कमज़ूरी पेडान आसान।

क्रेहनमाज़ुक दोद आसन वॉलिस गछ़ि म्यवु रस, सलाद, मुजि, गाज़िर, टमाटर, मौसमी रस, पपीता, दॉन रस, खॅज़ुर अँजीर, किशमिश, अम्बु तु सारिवुय खोतु ज़्यादु लेमब्य रस बार बनावुन। अॅकिस लेमबिस गछ़न च़ोर हिस्सु करुन्य। अॅकिस हिस्स गछ़ि नून

मिलनावुन, दोयिमिस हिस्स कालु मर्च पौडर, त्रेयमिस हिस्स शोंठ पौडर तु चूरमिस हिस्स खंड। यिम च्वशवुय हिस्सु गछ़न कुनि कटोरस ठानु दिथ थावुन्य। दोयिमि दोह सुबहन गछ़ि अथ मसालुदार ल्येमिस गर्म कॅरिथ रस कॅडिथ चोन। यि वातुनावि स्येठा फॉयिदु। दानिवल, पुदनु, शोंठ, कालु नून यिमन गछ़ि चूर्न बनावुन। यि चूर्न गछ़ि दोहस त्रेयि लटि इसतिमाल करुन, बेमारस फेरि मॉल। क्रेहनमाज़स वाति ताकत। चूंठ, पपीता, गाज़र, खरबूज़ ति छु अथ दॉदिस फॉयिदु वातुनावान।

सब्ज़ियन मंज़ छे ज़्यीठ अल, करेलु वांगन फॉयिदु मंद। अजव्यन १० ग्राम तुलसी पन १० ग्राम ॲकिस आबु गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि सु चूरिम हिस्सु म्वचि़ गछ़ि यि अकि दोयि लटि सतन ऑठन दोहन इसतिमाल करुन। क्रेहनमाज़ुक तकलीफ गछ़ि दूर।

***

ब्वकुवच्यन मंज़ कॅन्य

सॉनिस ख्वराकस मंज़ ॲकिस मंज़ कैलशयम, फासफेट, आफज़टेल शॉमिल आसनु किन्य छि यिम ब्वकुवच्यन मंज़ जमह गछ़ान तु कनि हुंज़ सूरत इखतियार करान। येमि किन्य गवरदन, कमरस बरदाशतु न्येबर दग छे करान तु बेमार छु पान छूटवान। दग आसनस सुत्य छु अथ कतुर कतुर पेशाब युन तु पेशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन ति छि अमुच अलामथ आसान। कुनि सातु छु पेशाबस सुत्य खून ति यिवान तु कुनि सातु छु पेशाब बन्द ति गछ़ान।

यलाज:-

१. ताज़ु ख़ूपरु आब छु कनि नेरनस मदद करान।

२. ताज़ु पालक रस।

३. करेलु रस अख गिलास दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।

४. तैखमि, लाजवन्ती या लाजवन्ती कुल्युक मूल, पन वॅथर, डन्डु या ब्योल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि सरदु कॅरिथ गछ़ि यि दोयि त्रेयि लटि चोन। पेशाब नालेन हुंद वर्म गछ़ि दूर।

५. ज़ॉलिथ मकाय वचि हुंद सूर वुशक सूर गछ़न अलग अलग बोतलन मंज़ थावुन्य तु वख्तु ज़रूरत मकाय वचि सूर ज़ु चमचि गछ़न सुबहय आबस सुत्य ख्यन्य तु शामस गछ़ि वुशक सूर आबस सुत्य ख्योन। कॅन्य नेरि रेज़ु रेज़ु गॅछ़िथ न्येबर। पेशाब गछ़ि साफ।

६. वशुक कशाबु (वशाकु आब ब्याकु सुत्य) छि कॅन्य रेज़ रेज़ु गॅछ़िथ न्येबर नेरान। ज़ीठ अल टुकरु कॅरिथ आबस मंज़ गर्म कॅरिथ दगि हुंज़ि जायि लागनु सुत्य तु तमि आब मॉलिश करनु सुत्य छु दगि फोरन आराम यिवान। कनि कडनु खॉतरु छि वारियाह नुस्खु यिमन मंज़ केंह नुस्खु छि यिथु पॉठ्यः-

१. लॉर ब्योल, खरबुज़ि ब्योल, मर्चु कोंड, किशमिश तु काकुज १०/१५ दोहन सुबहय शीरु बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छे कॅन्य नेरान।

२. ब्रेयि दॅह ग्राम, चे़रु १० ग्राम तु किशमिश १० ग्राम हम वज़न छु ब्याख न्वस्खु। म्यवन मंज़ चूंठ्य, अम्बु, खरबूज़, जामुन, खज़ुरु, गाज़र, लॉर, गंडु गछ़न बतौर सलाद इसतिमाल करुन्य। सोबूत डून (कॅन्ड तु गोजि ह्यथ) ज़ॉलिथ तु अथ पौडर बनॉविथ गछ़ि सुबहन शामन अख चायि चमचि, यि पौडर आबस सुत्य फ्येख ख्यनु सुत्य छे कनि नेरनस मंज़ फॉयिदु वातुनावान।

गुरुस (ज़ामुत द्रूद थॅन्य किहो मलायि बगॉर)

नैय शकरस, क्रोथु आब, बर्ग नीम, चोकनन्दर, गंडु रस, मुजि ब्योल, मुजि पॅतुरन हुंद रस, चनु दालि हुंद आब, कुनुक आटिच चोट, बर्ग हना (मॉज़ि पन) ऑबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि चूरम हिस्सु रोज़ि यि गछ़ि स्वख वुशुन कॅरिथ पाँछ़न दोहन चोन। मुजि रस तु मुजि पतुर चापनु सुत्य छे कॅन्य टुकरु टुकरु गॅछ़िथ नेरान। क्रोथु दाल, कालु मर्च़ सफेद ज़्युर, हल्दी (ल्येदर) गुज़ाहस मंज़ शामिल करनु सुत्य छे

कॅन्य नेरनस मंज़ मदद सपदान।

१. दछ राँठ पन तकरीबन ३० ग्राम रस अॅकिस आबु गिलास्स मंज़ छॉनिथ तु नून रछा मिलुनॉविथ छे ब्वकुवचन हुंज़ दग फोरन कम गछान।

२. केंचन दोहन गाज़िर रस तु ग्वगजि रस नेस्फु गिलासु च्यनु सुत्य छु ब्वकुवचन दग बिल्कुल ठीक सपदान।

३. हेन्दुव्यन्द छु ब्वकुवचन ताकत दिवान।

४. ब्वकुवचन मंज़ कॅन्य या दग येमिस आसि तमिस छि आलू दवा। ओलवन छु सोडियम ज़्यादु तु पोटेशम कम। यि छु ब्वकुवचन मंज़ फॉज़िल नून न्येबर कडुनस मंज़ मदद करान।

***

काम्बय

सानिस खूनस मंज़ येलि कुनि वजह किन्य व्वज़ुजि स्यलु कम छे गछान (Billirovin) बिलरूबीन युस क्रेहनुमाज़स प्यठ छु यिवान छु पनुन असर त्रावान। सॉनिस खूनस मंज़ शामिल सपदिथ छु यिहुंद ल्योदुरेर सान्यन अॅछन, सॉनिस मुस्लस सान्यन नमन हुंद रंग ल्योदुर सपदान। अथ छि वनान अॅस्य काम्बय। शोरूआतु सुतयी छे अथ दॉदिस मंज़ ग्वडुन्यथुय आवलुन यिवान, द्रोख फेरान तॅछुन व्वथान, ऑस टेठान, तन मुसिल सपदान। मॉमूली मॉमूली ९९ प्यठ१०० डिग्री तफ खसान। कॉम करन बगॉर थकावट, वज़न कम गछान तु

अॅछन हुंद गाश ति कम गछ़ान। अमि अलावु छि ज़्येवि प्यठ ति मल या पास खसान। पेशाब किहो मॉदान ति छु ल्योदुर सपदान। मादानस छि गोय बद आसान। काम्बय दौरान छु नॅब्ज़ स्वत व्वथान। ग्यव तील, चरबीदार चीज़ छिनु श्रपान। येमि किन्य बद हज़मी ति छे सपदान।

यलाज:-

काम्बय बेमारस गछ़ि ग्वडुन्यथ कॉम कार करनस मॅनाही करुन्य तु पनुनय गरि अॅकिस जायि बिहिथ या शोंगिथ आराम करनावुन। अगर गरि मुमकिन आसि नु तेलि गछ़ि हस्पताल मंज़ पनुन्यन नज़रन तल आराम करनावुन। दवा करनु ब्रोंह गछ़ि अमि जलाबु दियुन। जलाब ति छु मँज़य कारगर सपदान तु दवुहुक छुनु ज़रूरथुय प्यवान। बेमारस गछ़ि नर्म गिज़ा, नर्म ख्यचुरु पाकुनॉविथ गर्म द्वद ठंड कॅरिथ कम नून दार लॅस्य, शकुर रस, गुलिकोज़ आब, मिस्मबी जूस, पपीता, आलव बगॉर तेम्बर आब कालै तरस त्रोवमुत च्यनु सुत्य तु करेलु रस चनु दाल शोंठ पौडर मिलुनॉविथ, ताज़ु आमलु रस लेम्बि रस या गन्डु रस यिकवटु मिलनॉविथ नून रछ़ा मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छे कम्बय केंछ़न दोहन मंज़ पथ हेवान। (३ अदद गुरस या लॅस्य) च्यनु सुत्य छे काम्बय रुकान। गाज़रि रस, मुजि रस, लॉर, टमाटर तु करेलु ब्यतरि सलाद या रस कॅडिथ इसतिमाल करनु सुत्य छे फॉयिदु वातान, पुदनु च्यूट ति गछ़ि ख्यनस च्यनस मंज़ इसतिमाल करुन। माज़, गाडु, क्वकर, तील, ग्यव, तॅल्यमुत्य चीज़ छि काम्बय वॉलिस ममनून।

* * *

पेशाबुक्य दॉद्य

बार बार पिशाब युन, कतर् कतर् पिशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन। पिशाब बन्द गछुन, पिशाबस सुत्य खून शॉमिल, पिशाब नीरिथ चलुन। यिम सॉरी दॉद्य छि ग्वरदन तु ब्वकुवचन सुत्य तालुक थावान। बार बार पिशाब युन छु कुनि खास बेमारि हुंज़ चेनुवन। अगर ग्वरदन वर्म आसि या केंचन दोहन तफ रोज़ि, तमि सुत्य ति छु पेशाब बार बार यिवान, बाज़ ज़्याद यिवान। ॲस्य ह्यकव पनुनिस ख्यनस च्यनस मंज़ तब्दीली कॅरिथ तु बेमॉर्य दूर कॅरिथ। अमि खॉतर् छि मुख्तलिफ नुस्खु। शुगर वॉलिस ति पेशाब बार बार यिवान तु ॲमिस पज़ि टेस्ट अथ ज़रूरी करुन।

१. अख चमचि ल्यदरि पौडर तकरीबन ३ चोर ग्राम ॲकिस आबु गिलास्स तकरीबन २०० एम एल सुबहन तु शामन यानि दोहस दोयि लटि इसतेमाल कॅरिथ छु पेशाब बार बार युन ठीक सपदान।

२. अगर दछन हुंद मौसम आसि, तिम गछन १००, १०० ग्राम दोहस दोयि त्रेयि लटि ख्यन्य।

३. ताज़ु आमलु रस आबस मंज़ तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस दोयि या त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु पेशाबस्यन दाद्यन आराम वातान।

३. वाँस बुडनु सुत्य सुत्य छु बार बार पेशाब यिनुक दोद प्रास्टेट गदूद बडनु किन्य स्यठा परेशान करान। अमि बेमारि सुत्य छु

राथ क्युत कॅचि़ फिरि पिशाब करनि व्वथुन प्यवान। येमिकिन्य नेन्द्र तु आराम छु रावान। प्रोस्टेट बेमारि गछ़ि खॅज़र द्वदस मंज़ ग्रकुनॉविथ वारियाहस कालस चोन। ति खॅज़र द्वद छु वारियाहन तकलीफन हुंद अकुय दवा। मर्दानगी कमज़ूरी, कमरदोद, अॅडिजि दोद, ठीक करुनुक अख अकसीर दवा।

सलाजीत करुफॅलिस सुम्ब शोंगनु विज़ि अॅकिस द्वदु गिलास्स सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य ति छु पेशाबक्यन दॉद्यन आराम सपदान।

क्रुहुन तेल (तील काड़ु) गौर मिलुनॉविथ तकरीबन वुह वुह ग्राम दोहस दोयि लटि सुबहन शा़मन इसतिमाल करनु सुत्य छु पेशाब बार बार युन कन्ट्रोलस मंज़ यिवान।

पेशाब दॉदिस मंज़ कुस कुस चीज़ छु फॉयिदु दिवान तिम छि यिथु पॉठ्य:-

१. म्वदरि दॉनुक द्यल पौडर बनॉविथ ५ ग्राम ख्वराक दोहस दोयि लटि इसतेमाल करनु सुत्य।

२. क्रुहुन तील या स्फेद तील तु अजव्यन यिकुवट १०, १० ग्राम मुसुर्य दाल ख्यनु सुत्य।

३. गाज़रि रस दोहस दोयि लटि अख अख लोकुट गिलासु च्यन सुत्य छे पेशाबस सुत्य नेरन वाज्यन स्फेदी ठीक सपदान।

४. अगर पिशाब रुकान आसि ताज़ु दानिवल पॅतर पाँछ़ दॅह ग्राम खंड मिलुनॉविथ ति यियि खुलु पिशाब।

५. अख गंडु अॅकिस लीटर आबस मंज़ न्युक न्युक कॅरिथ या कदूकस कॅरिथ ग्रकुनॉविथ तु ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य।

६. अख मुज तु अख ग्वगुज कॅच ख्यनु सुत्य वुशकु आब गाज़िरि रस, शोंठ पौडर आबस सुत्य द्वद गिलास्स मंज़ पाँछ़ शे सब्ज़ ऑलु ग्रकुनॉविथ ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य।

७. अगर पेशाबस सुत्य खून आसि यिवान तेलि गछ़ि ॲकिस कोरु कॅतरिकिस बानस मंज़ १/२ लीटर आबस मंज़ ३० ग्राम आकर करु ३० ग्राम दानिवल पौडर रातस तरस (वज़ुनॉविथ) सुबहय म्वठ दिथ दोहस चोरि या पाँच़ि लटि १०० ग्राम चोन। पेशाबस सुत्य खून युन या पिशाब रूक्य रूक्य युन गछ़ि ठीक। दग, बेचेनी, ततुर व्वथुन गछ़ि ठीक।

८. ज़्यादु पिशाब यिनु वॉलिस मुसर दाल ख्यन दिन्य।

९. अगर पिशाबस सुत्य सफेदी आसि नेरान, गाज़रि रस दॉन शरबत इसतिमाल करनु सुत्य छु तकुलीफ दूर सपदान।

१०. गुल ब्योल, सत इसम्वगुल, केसर, सफेद बबरि ब्योल, द्वदस या आबस सुत्य फेख ख्यनु या तरस त्रॉविथ च्यनु सुत्य छु पेशाबुक कहरुन या ततुर व्वथुन ठीक गछ़ाम।

११. ज़ियुर स्फेद तॅविथ तु खंड रछ़ा मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु पिशाब खुलु यिवान।

***

मरदानु दॉद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक करनु बापथ नुस्खु

ल्वकुचार छु सानि बुजरुचि इमारॅच़ हुंद कुन। ल्वकुचार अगर सॅही वति आसि तेलि छु यि सानि किहो सॉनिस मॉलिस माजि सान्यन अँगन ऑशनावन, यारव, दोस्तन सान्यन हमसायन कलु थोद यि वननुक होसलु दिवान ज़ि यि छु म्योन अवलाद, यि छु म्योन ऑशनाव, यि छु म्योन यार या अगर ल्वकुचार गल्त वति आसि द्रामुत यिमनुय पनन्यन ऑशनावन, यारन, दोस्तन, कलु फिरनस मजबूर करान बॅलिक कलु पथ कुन फिरिथ यि वननुक ज्वाज़ ति पॉदु करान, ज़ि ॲसि वाति नु किहीं। तिमु ल्वकुचि कथु बॅड कथ बनावान तु वनान ज़ि यि ओस खानदानुय युथुय। ॲमिस छु मूल ति यिथुय, ॲमिस सथ पीरि यिछ़य। येलि ल्वकुचारस मंज़ कांह गल्ती छे नॉल्य गछ़ान, स्व छेनु मरनस ताम थफ तुलान। लिहाज़ा छु सॉनिस मॉलिस माजि, सॉनिस ल्वकुचारस तु पननि बुजरस रॉछ करनु म्वखु नज़र गुज़र थावुन्य। मर्द आसुन गोव ताकतवर आसुन ह्यमथवोल आसुन न सिर्फ जिस्मॉनी बॅल्कि ज़ेहनी तौर ति। युस पनन्यन होशन तु हाजतन हुंदिस बेलगाम गुरिस लगाम थावि चॉरिथ, युस इन्सानी कमज़ूरीयन पानस प्यठ हॉवी दियि नु गछ़नु, सु छु पॅज़्य पॉठ्य मर्द। मर्द छु शेतॉनी सोंचन पननिस कन्ट्रोलस मंज़ थॉविथ तु मॉलिक बॅनिथ तिमन प्यठ हॉवी सपदान। युथ ज़न न तिम कलु ह्यकन तुलिथ। मर्दानगी गॅय मर्दानु ताकतस रॉछ करुन्य। युथ ज़न सु चख्तु ज़रूरत शर्मसार गछ़ि नु। ज़ुरियात ब्रोंह्कुन

पकुनावनु खॉतरु छु क्वदरतन प्रथ ज़ॉच़ मंज़ ज़ु जिन्स अख नर तु अख मादु बुनियॉदी हस्ती अख मर्द अख ज़नान, मगर येलि वखति ज़रूरत ॲकिस ज़नानि हुंज़ जिन्सी ज़रूरत पूरु करनस मंज़ नाकाम छु रोज़ान सु कॉच़ाह शरमन्दगी छु महसूस करान। यि लफ़ज़न मंज़ बयान करुन छु मुशकिल। तॅम्य छु आसान पनुनि मर्दानगी नाजायिज़ तरीकव सुत्य ज़ायि कॅरमुच़। लिहाज़ा अगर तोह्य पॅंज़्य पॉठ्य मर्द येमि सुत्यन रॉछ ह्यकव कॅरिथ।

१. सत गलोई तु तबाशीर हमवज़न पौडर बनॉविथ माछ मिलुनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य।

२. ज़ाफल पौडर अख ग्राम ज़ल जायि आब सुत्य या तीलस सुत्य मॅथित थावुन तु द्वन कॉशिर्यन दूलन हुंद आमलेट ख्यनु सुत्य।

३. बबरि ब्योल, हन्दि ब्योल, दानिवल जावन्द खोसासनी लॉर ब्योल, हमवज़डन पौडर बनॉविथ, शे ग्राम सुबहन शामन ख्यनु सुत्य गछ़ि नेन्द्रि मंज़ तु ख्वाबस मंज़ मर्दानु ताकत नीरिथ च़लुनुक दोद ठीक।

४. मगज़ पिस्तु, रेगमाही, करनफल, ज़ाफल, जलोतरी, बंगु, कचल, अजव्यन, खवरासॉनी, माल कंगी, फाज़ल सफेद मर्च, सियाह हमवज़न, तकरीबन ६ शे ग्राम तीलस मंज़ ग्रकुनॉविथ यि तील ठंड कॅरिथ कुनि बोतलि मंज़ थावुन। रोज़ानु गछ़न अमि तीलुक त्रे च़ोर कतुरव सुत्य मरदान जायि मॉलिश करुन्य, कमज़ूरी गछ़ि दूर।

५. आकर कर्, कबाब, चीनी, ज़ाफ़रान, बीजबन्द हमवज़न पौडर बनॉविथ अख अख ग्राम पूर्य बनावुन्य हमबिस्तरी करनु ब्रोंह द्वद सुत्य या खम्बीर कुल्युक रस्स सुत्य इसतिमाल करुन।

६. सॉलिब पंजि, मूसली स्फेद, शतावरी, सालब मिस्री, सालब गंड्, मुशकाल मिसरी, दालचीनी, तबाशीर, मस्तगी रूमी, कमर कश, ताल मरवानु, लाजवन्ती, अशकंड आकर करहा, खूलिनजान, सख अरबी, बदहारा कंद, तख्यमि रिहान, अजवेन, ख्वरासॉनी सॉरी गछ़न हमवज़न पौडर बनॉविथ कुनि शीशु बानस या बोतलि मंज़ थावुन्य तु वखतु ज़रूरत द्वदस सुत्य १५ ग्राम ग्रकुनॉविथ चेन्य या फ्यख आबस सुत्य ख्योन। सारे कुसमुच कमज़ूरी गछ़न दूर, ॲडिजन दग, कमर दोद, क्वठ्यन हुंज़ि दगि सपदि आराम।

७. सत सलाजीत अख मॅकायि फॅलिस सुम्ब शोंगनु विज़ि द्वदस सुत्य।

८. पाँछ़ खॅज़ुर ॲकिस गिलासु द्वदस सुत्य इस्तेमाल करनु सुत्य।

९. जॉफर्य पोशुक ब्योल पौडर बनॉविथ या रस कॅडिथ इस्तेमाल करनु सुत्य।

* * *

बुथिस गेनि या हुन्येर

बुथि लबु ऑस्यतन अन्दर चा़मुचु या ह्योर कुन हुन्येमुच़, यिम ह्यकन सिर्फ वर्ज़िश करनु सुत्य ठीक सपदिथ।

१. ऑस वॉहरिथ गछ़ि ओम वनुन तु वनुन तु वनान वनान ज़्यूठ शाह त्रावुन। यि वर्ज़िश गछ़ि कमअज़ कम पाँच़न मिन्टन करान रोज़ुन।

२. बुथ च़खुरावुन:- यिथु पॉठ्य चीज़ वुछनु सुत्य असि छि खसान या च़ख छि खसान तिथुय पॉठय छि केंच़स कालस बुथिस द्रह तु च़ख खालुन्य तु अमल छु पाँच़ि लटि दुहरावुन्य। वुठ वटुन्य ज़न ति फ्वकु डूनिस फ्वख छु खालुन द्रशवुन्य बुथि लबन प्यठ छु पनुन्यन द्रशवुन्य अथन हुज़ त्रे त्रे ओंगजि थॉविथ दबावुनि। यि अमल छु च़मठेमित्यन बुथि लबन ठीक करनु खॉतरु बेहतरीन एकज़रसायिज़। ऑनस ब्रोंठुकनि बिहिथ ग्वडु वुठ च़मठॉविथ फ्यख खालुन पतु ऑस बन्द कॅरिथ बुथिस फ्वख खालुन तु असुनुच कूशिश करुन्य। यि अमल गछ़ि असान असान करनुच कूशिश करुन्य।

द्रशवुन्य बुथि लबन प्यठ गछ़न पनुनि अथुचि द्रशवुय मावु दबॉविथ थावनि तु ॲसनुच कूशिश करुन्य।

यि अमल १०/१५ मिन्ट करनु सुत्य गछ़न अन्दर चा़मुच़ बुथि लब ठीक तु हुनेमुच़न बुथि लबनु ति बनि श्वब।

***

ड्योल बदन डेजि पिस्तानु

ज़नानु दॉद्यन मंज़ सु अख दोद ड्योल बदन तु डेजि पिस्तानु। यथ मंज़ जिस्मुक माज़ छु आसान तु बासान ज़न तु अलोन्द गोमुत, डेल्योमुत तु डोलुमुत। येतिनस ति माज़स अथु लागव ततनस बासान ड्योल, ज़न ति नु ज़ुवुय छुसन। ज़नानु मोहनिविस छु बासान, ज़न तु पिस्तानु ॲलांज़ गॉमुच़।

यलाज :-

१. कॅचि अमबु ऑंचि हुंज़ गोजि पौडर बनॉविथ पिस्तानन प्यठ मॅहलामुक्य पॉठ्य मॅथित थावनु सुत्य छु ड्योल माज़ सॅही सूरत इखतियार करान।

२. ख्यनु खॉतरु गछि सुपारी पाक केंच़न दोहन इसिमाल करुन।

३. फल खॅज्य (तिलु गोगल तीलुच खॅज्य यानि तील कडनु पतु युस कोंश बाकुय रोज़ि) आबस सुत्य मिलुनॉविथ पेस्ट होखुनॉविथ मॅहलामुक्य पॉठ्य सीनस किहो पिस्तानन प्यठ मॅथित थावनु सुत्य छे सॅही सूरत इखतियार गछ़ान।

४. शतावॅरी पौडर बनॉविथ पाँछ़ ग्राम द्वदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु माजि हुंदिस द्वदस बॅरच़र सपुदान।

***

यावन वीरि

यावनवीरि छे जवॉनी हुंज़ चेनुवन। अथ मंज़ छु बुथिस ल्वकुट्य ल्वकुट्य फेफर नेरान, येमिकिन्य खुबसूरत ति छु बदसूरत बासान। हारमोनन हुंदि गडबड तु सफाई हुंज़ि कमी किन्य छि बुथिस यावन वेरि फटान तु यिमन ज़ोर तु दाग छि वारियाहॅस कालस रोज़ान तु परेशान करान। चाय, काफी, शराब बेयि ज़नानन मंज़ माहवॅरी हुंद ज़्यादु सपदुन ति छे यावनवीरि हुंद वजह।

यलाज:-

१. ॲकिस हॅफतस गछ़ि सिर्फ म्यवु ख्यन। अनाज गछ़ि ॲकिस हफॅतस तर्क करुन। म्यवु कुस्मुक ति आसि ह्यकव ख्यथ। दोयि लटि बजाय ख्ययिव त्रेयि लटि, मगर ख्योन छु सिर्फ म्यवु।

२. यथ गुज़ाहस मंज़ स्टॉच या प्रोटीन ज़्यादु आसि ति ख्यनस छु परहेज़ करुन।

३. कलस कुफ आसनु किन्य ति छु यावनवीरि नेरान।

४. कम ख्वतु कम छि दॅह गिलास त्रेश दोहस च्येन्य ज़रूरी।

५. मैकअप क्रीम, पौडर तु साबन केंचस कालस बन्द करुन।

६. बुथिस गछ़न गर्म आबुक्य बाह दियिन्य।

७. बुथिस गछ़ि नून वरॉय ठंड मॉलिश करुन्य।

८. गर्म आबु बुथ छलुन युथ ज़न फेफर्व मंज़ गन्दुगी न्येबर नेरि।

९. रातस गछ़ि नीम रस तु नारजील तील बुथिस मॅलिथ थावुन,

सुबहय गर्म आबु सूत्य छलुन।
१०. अदरक रस नून मिलनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅथित थावुन।
११. दोहदिश गछ़ि ख्यनस मंज़ सलाद टमाटर, गाज़र, गंड्, मुजि शॉमिल करुन्य।

* * *

ज़्यूठ मस छु ज़नानन हुंद वस

यिथु पॉठ्य शर्म, हया छु ज़नानन हुंद ज़ेवर, तिथुय पॉठ्य छु ज़्यूठ मस ज़नानन वस, रोनक तु न्यामत।

सॉनिस कलस मंज़ छु सोन पावर हावुस, यानि दमाग युस स्यठा अॅहम तु ऑव्युल छु। यि छु जिस्मुकिस प्रथ हिस्स तु प्रथ तानस पकुनावान तु कन्ट्रोल करान। अमिच नज़ाकत, अॅहमियत तु बचाव करनु खॉतरु छु क्वदरतन अथ मस अता कोरमुत। युतुय योत नु बॅल्कि मस कोताह फॉयिदुमन्द छु अॅकिस इन्सान सुंदि खॉतरु, खासकर अॅकिस ज़नानि हुंदि खॉतरु। यि छुनु बहस तलब बॅल्कि तसवुर कॅरिव अख ज़नानु मोहन्युव मस्तु वरॉय (ठूलु कलु कॅरिथ तॅमिस क्याह गछ़ि तु बाकुय क्याह वनन अॅमिस वुछिथ तथ प्यठ कॅरिव रछ़ा गौर।)

सॉनिस कलस तु कलुकिस मूलस प्यठ मल जमह सपदनु किन्य बेयि नु वातनु किन्य छु कलस कुफ तु मस्तस ज़ठ गछ़ान तु मस मूलन न्वकसान वॉतिथ छु मस नीरिथ चलान। पॉन्य पानय बाज़रुक दवा इसतिमाल करुन छु फॉयिदु बदलु न्वकसान वातुनावान।

हंग तु मँगुच परेशानी तु तनाव ति छु मस नीरिथ च़लनुक अख वजह। ब्याख वजह छु साबन, यथ मंज़ तिम केमिकल छि आसान, यिम न्वकसान छि वातुनावान तु मस छि नीरिथ च़लान।

मसुच मज़बूती तु सफायि बापथ छु कॉशिरिस यलाजस मंज़ आँमल ख्वशक, शिकाकाई तु रेन्ट वौल पौवडर बनॉविथ मॉंज़ि पन तु नागर मोथा, सतावॅरी, हीमोज़न तु पौडर बनॉविथ अख ज़ु चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु अमि आबु सुत्य कलु छलुन। यि अमल छॆ केच़न दोहन जॉरी थावुन्य। इन्शाअल्ला मस गछ़ि चमकदार मज़बूत तु मुलायिम तु नीरिथ च़लुन गछ़ि बन्द।

मस छु प्रथ कांसि इन्सानस नीरिथ च़लान तु यि छॆ अख क्वदरती अमल। यॆलि यि पूर लम्बाई यानि ज़्येछरस छु वातान, यि छि नीरिथ च़लान तु अमी बदलु छु नोव मस यिनाव। मगर यॆलि यि ज़्यादु तेदादस मंज़ नीरिथ च़लि, तॆलि छॆ यलाज करनुच ज़रूरत।

तहकीक छु करनु आमुत ज़ि मस वॉलिस छि मस्तस त्रेयि प्यठ च़ोर वॅरिय वाँस तु अमि पतु छु यि नीरिथ च़लान तु अथ जायि छु नोव मस यिवान।

पनुनि वाँसि वातनु ब्रोंहय नीरिथ च़लनुक वजह छु खूनुच कमी या मस मूलन कांह बेमॉर्य आसनु किन्य या ज़्यादु गर्मी किन्य या कुफ लगनु किन्य छु मस नीरिथ च़लान। अगर माजि आसि कम उमरी मंज़ मस नीरिथ च़लान तॆलि छु अमि संज़ि कोरि ति कम उमरी मंज़ मस नीरिथ च़लनुक इमकान। कलुकिस मुसलस अगर हॅथुर यानि सफेद दाग आसन तथ जायि ति छु मस नीरिथ च़लान तु सफेद गछ़ान।

कैन्सर किस यलाजस दौरान ति छु केन्सर दवुहन हुंज़ि असरु तु कीमोथरॉपी हुंदि असरु सुत्य मस नीरिथ चलान। मस न शेरनु पॉरनु किन्य ति कंगुव अॅंदरिस मस्तस दिनु किन्य या नु दिनि किन्य ति छे मस्तस ज़ठ गछ़ान तु मस नीरिथ चलान।

कुनि सातु छु कांह तिथुय दोद ति आसान, येमिकिन्य वारियाह कालस तफ छु रोज़ान। टाईफाइड छु आसान तमि विज़ि छु मस नीरिथ चलान। अगर सानि खूनुक दोरु सॅही आसि, सॉनिस मस्तस ति वाति तम्युक फैज़ वरनु अगर खूनुक दोरु मुतॉसिर आसि तमि सुत्य छु मस्तस प्यठ ति असर प्यवान तु नीरिथ चलान।

यलाज:-

१. खूपर तील (Coconut oil) या कॉशिरि तिल गोगुल तीलच मॉलिश कलस तु मस्तस करनु सुत्य छु मस मूलन ताकत मेलान तु नीरिथ चलुन रूकान।

२. श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु गछ़ि मस पूरु पॉठ्य होखुन, तिक्याज़ि अॅंदरिस मस्तस कंगुव करनु सुत्य छु ज़्यादु मस निरिथ चलान।

३. कलस तु मस मूलन गछ़ि लेम्बय रसुच मॉलिश करुन्य।

४. मस नर्म तु मुलायिम थावनु खॉतरु गछ़ि बगॉर खंड तु द्वद लिपटन चाय बनॉविथ तमि आबु सुत्य कलु छलुन।

५. हमवज़न, ऑमलु, शिकाकाई तु रेन्ट द्यल पौडर बनॉविथ ज़ु चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठंड करनु बापथ थावुन तु अथ दौरान गछ़ि गन्दक पौडर बनॉविथ ज़ामतिस द्वदस सुत्य

मिलनॉविथ कलस मॅथित थावुन। आब येलि स्वखु वुशुन सपदि कलु गछ़ि छलुन।

६. तुलसी पन तु आमलु पौडर आबस मंज़ रलॉविथ कलस मॉलिश करनु सुत्य छे सफेद मस क्रूहुन गछ़ान तु पतु ज़्यूठ गछ़ान।

७. गॉर ज़रूरी मस बुथिस या बेयि कुनि जायि खतम करनु बापथ गछ़ि ल्येदुर पौडर आमलु पौडर, ल्योम, नारजील तील मिलनॉविथ केंच़स कालस गॉर ज़रूरी मसवालन हुंज़ि जायि मॅथित थावुन तु पतु बुथ छलुन।

८. मस मूलन दीसी ग्यव मॉलिश करनु सुत्य छु मस मज़बूत सपदान।

९. गंडु रस तु लेम्ब्य रस यिकवट रलॉविथ मॉलिश करनु सुत्य छु मस क्रूहन गछ़ान।

१०. ज़ामतिस द्वदस मंज़ कालु मर्च़ पौवडर तु लेम्ब रस केंच़स कालस मॅथित थावनु सुत्य।

११. तील मॉलिश तु १० ग्राम होख तेल (सफेद या क्रुहन) ख्यनु सुत्य छु सफेद मस क्रूहन गछ़ान।

१२. सब्ज़ दानिवल ताज़ु आमलु रस, तुलसी पॅतुर, हमवज़न कलस मॅथित थावनु सुत्य।

१४. ६ चमचि मॉंज ६ चमचि आमलु पौडर, अख चमचि काफी, अक्युक च़रिम हिसु सफेद कथु रातस वज़नावुन तु दोयिमि दोह सुबहॅय गछ़ि ॲकिस गन्टस मॅथित थावुन तु पतु कलु

छलुन, मस रोज़ि मुलॉयिम तु चमकदार।

१५. आमलु छु मस्तु खॉतरु अख क्वदरती दवा। यि यथ ति सूरतस मंज़ इसतिमाल कॅरव चाहे आमलु तीलु चाहे आमलु रस, चाहे आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, चाहे आमलु म्वरबु। यि छु प्रथ सूरतस मंज़ फॉयिदु वातुनावान।

ज़ोवु दवा:-

मस्तस ज़ोव व्वथुनुक वजह छु जान पॉठ्य मस्तुच सफाई न करुन्य या वारियाहस कालस कलु न छलुन। ज़ोव छे मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर करान येमि किन्य खॉरिश तु कुफ छु ज़ाहिर सपदान।

वलाज:-

१. ओड चायि चमचि, मर्च़ पौडर, अख कप ज़ामुत द्वद अकि निकि लेमब्युक रस यिकवटु मिलुनॉविथ तकरीबन ३० हन मिन्टन कलस मॅथित थावुन तु पतु कलु छलनु सुत्य ति छे ज़ोवु नेरान।

२. बर्ग नीम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु तमिय आबु कलु छलनु सुत्य।

३. ६ फॅल्य काल मर्च़, ६ अलु ब्यॉल्य अख चमचि ग्यव यिकवट रलॉविथ कलस मॅथित थावुन पतु छु दोयि गनटि कलु छलुन। कलु छलनु विज़ि गछ़न अॅछ बन्द थविन। कॉशुर तील २५ ग्राम लेम्बय रस २५ ग्राम यिकवटु मिलनॉविथ कलस मॅथित थावनु सुत्य गछ़ि गनटि खॅन्डय कलु छलुन लुछि च़लन तु ज़ोवु गलन।

टेंड कल:-

दॉन कुल्युक पन पेस्ट बनॉविथ, मस नीरिथ च़लनुच जायि गन्ड् रस मथुन, ख्यनस मंज़ रूहन इसतिमाल करुन। दानिवल रस अरहर या उदड दाल पेस्ट बनॉविथ कलस मॅथित थावन् छु नीरिथ चोलमुत मस यिवान।

* * *

ज़नान् त ज़नान् दॉद्य

ज़नान् छे क्वदरतन अख स्व ज़ुरियात युस थुरनस मंज़ तॅमिस मेहनत त वारियाह सोंचुन आसि प्योमुत। ज़नान् छे ग्वड् कोरि पत् ब्येनि, पत् शरीक हयात, पत् मॉज्य मगर प्रथ कुनि मंज़ कशिश। प्रथ तानस मंज़ मॅस्ती त प्रथ शकलि त प्रथ सूरतस मंज़ मेछर त मॅदरेर त माछ। यथ तथ सूरतस मंज़ ॲमिस तॉरीफ करव, यीताह ति तॉरीफ करव, तीत्याह छि कम। यि छे मायि हुंद आगुर, मोहबतुक समन्दर, बरदाशतुक खज़ान्।

मर्द ज़ुरियात बनावनस मंज़ तॅम्य सूंच त गव तैयार मगर ज़नान् ज़ुरियात थुरन् विज़ि छि सॉरी हॉरान तिक्याज़ि यूताह ति बार त्रावन् पत् ति छे अख ज़नान् कल् दॉरिथ सॉरी सॅन्य वोंगुन्य च़ॉलिथ तॅम्य सुंद दुनिया ब्रोंह पकनावान।

जिस्मॉनी तोर छन् ज़नान त मर्दस कांह ज़्याद् फर्क। मगर ज़नानन यूत बोर छु तुलुन प्यवान, मर्दस अगर तम्युक सॅतिम हिस्स्

ति तुलुन पॅयि, सु दियि नोज़ु। ज़रा सोंचिव मर्दस अगर १० या बाह वुहरिस माहवॉरी गछ़ि, रेत्य ॲहर अख बोतल खून खॉरिज सपदन बजाय अख चमचि खून खॉरिज सपदि या मर्दस पॅयि नवन र्‌यतन बजायि नवन दोहन बचि, प्यतुरावुन या अगर मर्दस प्रसनुक बार तुलुन पॅयि, तॆलि क्याह सपुदि। माहवॉरी दौरान क्याह क्याह छु प्यवान ॲमिस प्यतुरावुन, सु छु अख ज़ेहनी अज़ाब।

तॅमिस मर्द सुंदि बापथ पनुन रफीक तु शफीक मोल मॉज्य बेनि बॉय व्यसु तु सदुर त्रावुन्य छे प्यवान तु तॅमि पतु यॆलि ॲमिसुय मर्दस निश दूर छुस प्यवान रोज़ुन, ॲमि पतु कुछ़न दोहन कलु न छलुन, पलव नु छलुन्य वगॉरु। बहरहाल ॲमिस छि लानि यिय लीखिथ, ॲस्य क्या ह्यक्व कॅरिथ। असि निश छे बॅड दौलत माय स्व छि ॲमिस करान।

अख चीज़ युस ॲमिस ॲहम छु स्व गॅयि कॅशिश। स्व चाहे क्रहुन्य आसि या प्रन्य आसि, नुन्दबॉन्य या छ्‌वचकॉन्य, परी आसि या रॉटस, स्व छॆ पनुनिस शरीक ह्यातस सुंदि खॉतरु अख न्यामत, अख हाजत, अख मुकदर, अख रोनक। ज़नानु येति ज़ुरियात ब्रोंह पकुनावनस मंज़ ॲहम रोल छॆ अदा करान। तॅति छि ॲमिस दॉद्य ति तमि कुस्मुक्य नॉल्य सपदान, यिम व्यतुरावुन्य अमिसुंद्य ताकत छु।

माहवॉरी, लिकॉरिया, हिस्टीरिया या गमेरिया बॅचि पॉदु करनस दौरान तु बचु पॉदु करनु पतु बचि सुंज़ नशोनुमा। बहॅरहाल बॅयि वनव ॲकि लटि ज़ि ॲमिस छु लानि लीखिथ यिय। वॅलिव ॲस्य ह्यमव ॲमि सुंद्यन दॉद्यन साम ग्वड्न्युक दोद छु अमिस माहवॉरी।

माहवॉरी:-

यि छे अख क्वदरती अमल, य्वसु ॲकिस लडकी १२-१३ वॅरिश वातुनस सुत्यी शोरू छे सपदान। ४५-५० वरिशि ताम जॉरी छु रोज़ान। माहवॉरी दौरान जायि सतर् किन्य खून नेरान। युस त्रेन चोन दोहन जॉरी रोज़ान छु। अगर माहवॉरी ज़्याद् आसि गछ़ान, तॅमिस माजि ब्येनि, कोरि पॅज़ि चारपॉयि प्यठ पूर आराम करुन तु ख्वर पासु चारपायि थॅज़ थॅवुन्य। गोया कॅलुच लेवल गछ़ि ब्वन आसुन्य तु ख्वरन हुंज़ थॅज़। अथ दोरान गछ़ि माजि ब्येनि ठन्ड ठन्ड चीज़ यानि तिम चीज़ दिन्य यिमन हुंद तॉसीर ठन्ड आसि। तील, मर्च्वांगन या गर्म तासीर वाल्यन चीज़न गछ़ि परहेज़ करुन।

महावॉरी अगर ज़्याद् आसि, ख्वशक दॉन कॅन्ड पौडर बनॉविथ अख चमचि आबस सुत्य फेकि ख्यन्य। ज़्याद् खून खॉरिज सपदुन गछ़ि बन्द।

२०० ग्राम आबस मंज़ गछ़ि २० ग्राम होंछ दानिवल ग्रकुनावुन्य। येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि यानि ५० ग्राम रोज़ि खन्ड रछ़ा मलुनॉविथ च्यनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी बन्द।

दानिवल पौडर ज़ु चमचि, शकर त्रे चमचि, दीसी ग्यव ज़ु चमचि यि त्रेशवुय ठीक पॉठ्य मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि सुबहन शामन अख अख चमचि इसतिमाल करनु सुत्य गछ़ि ज़्याद् खून नेरुन ठीक।

यंगु आब अख चमचि दोहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि ठीक।

क्रूहुन तील तु गौर ज़ु कप आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड

कॅरिथ च्यनु सुत्य सपुदि माहवॉरी हुंद निज़ाम ठीक।

सर्दी लगनु किन्य अगर माहवॉरी बन्द आसि गॅमुच़ ज़ु चमचि नून गर्म आबस सुत्य मिलनॉविथ त्रेयि च़रि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी ठीक। जावेन्द पौडर द्वदस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छे बन्द माहवॉरी यलु गछ़ान।

दोयिम ज़नानु दोद ॲमिस च़ॅटिथ छु त्रावान सु गव लिकोरिया।

माहवॉरी नु सपदुन्य :-

महॉवॉरी नु सपदनस छि वारियाह वजूहात। यथ मंज़ बॅचिदॉन्य न आसुन्य या बचि दानि सुत्य वाबस्त दोयम्यन हिस्सन बन्द तालमेल, न बिहुन या बचि दॉन्य ल्वकुट आसुन्य। बचि पॉदु सपदनु पतु ति छे केंच़न र्‌यतन महॉवरी बन्द रोज़ान।

दिमॉगी तनाव :-

माहवॉरी सपुदनु तप सर्दी लगुन्य या माहवॉरी सपदनु ब्रोंह सर्दी लगुन्य किन्य ति छे माहवारी बन्द सपदान।

यलाज :- मुजि ब्योल, गाज़रि ब्योल तु मेथि ब्योल हम वज़न आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ तु ठन्ड कॅरिथ केंच़न दोहन च्यनु सुत्य छे बन्द गॉमुच़ माहवॉरी खुलु सपदान। अम्युक ख्वराक छु ५० पंच़ाह ग्राम द्वदस त्रेयि लटि।

२. क्रुहुन तील १०० ग्राम तु गॉर १०० ग्राम हमवज़न ज़ु गिलासु आबस मंज़ सॅकली द्वदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य गछ़ि माहवॉरी यलु।

३. अजवेन ६० ग्राम तावि प्यठ तॅविथ नून तु मर्चु पौडर

मिलुनॉविथ द्वहस दोयि त्रेयि लटि द्वदस सुत्य च्यनु सुत्य।

४. बर्ग नीम ताज़ु, तुलसी ब्योल अख गिलासु आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, यॆलि तकलीफ रोजि बॆयि च्यनु सुत्य गछ़ि बन्द माहवॉरी यलु।

लिकोरिया :-

अथ बेमारि मंज़ छु ज़नान मोहनिविस जायि सतुर किन्य सफेद आब ह्युव म्वादु नेरान, यिमिकिन्य ॲम्य सुंद सोरुय ताकत न ह्यमत ज़ायि छॆ सपदान। यि म्वादु खॉरिज सपदुन छॆ वारियाह बेयेन दाद्यन हुंज़ चेनुवन, यथ मंज़ कमर दोद ति छु।

१. फटकर छॆ इन्फ्यकशन दूर करान, अवय छु फटकर आबु सुत्य जायि सतुर साफ तु पाक थावुन ज़रूरी।

२. ज़ु आमलु ख्वराकस पौडर १० ग्राम, माछ अख चमचि मिलुनॉविथ द्वहस दोयि लटि ॲकिस र्‌यतस इसतिमाल करनु सुत्य।

३. केलु हलवु क्या केलु द्वदस सुत्य मिलनॉविथ या माछ मिलनॉविथ खिर ह्युव बनॉविथ द्वहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य।

४. मुसुर्‌य दाल, दाल बनॉविथ या ओट बनॉविथ तॅम्युक चुरमु बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य।

५. शोंठ पौडर १० ग्राम ॲकिस आबु गिलास मंज़ ग्रकुनॉविथ यॆलि चूरिम हिस्सु म्वोचि़, त्रेन हफतन इसतेमाल करनु सुत्य गछ़ि यि बिल्कुल ठीक।

६. नेस्फु तोमुल कप ॲकिस आबु कपस मंज़ वज़ुनॉविथ १००

ग्राम मोग तावि प्यठ तॅविथ त् पौडर बनॉविथ त् तोमल् आबस सुत्य मिलनॉविथ इसतिमाल करन् सुत्य।

७. ताज़् मोदुर दॉन कुल्युक पन तकरीबन १० ग्राम काल् मर्च़ पौडर कालस वज़्नॉविथ पत् दोहस दोयि लटि इसतिमाल करन् सुत्य।

८. गारि आटिच च़ोट या गारि ऑट्युक हलव् छु फॉयिदमन्द।

९. शीशम कुल्युक पन पाँच़ सथ, आब् गिलास मंज़ ग्रकनॉविथ येलि तकरीबन नेस्फ् रोज़ि, ठन्ड कॅरिथ च्यन् सुत्य ति वाति फॉयिद।

१०. पीपल कुलिक्य पाँछ़ पन् वॅथुर च़ापन् सुत्य शरबत च्यन् सुत्य।

११. जॉफर्य पोशि कुलक्य पन् वॅथुर च़ापन् सुत्य।

१२. शीशम कुलिक्य पन् वॅथुर आबस मंज़ ग्रकनॉविथ च्यन् सुत्य ति छु लिकोरिया ठीक गछ़ान।

परहेज़ :-

चाय, तॅल्यमुत्य चीज़, माद् आटिच च़ोट गछ़ि न् ख्यन्य। कब्ज़ गछ़ि न रोज़ुन, शीशम कुलिक्य पन् वॅथुर (बर्ग शीशम) आबस मंज़ ग्रकनॉविथ च्यन् सुत्य छु लिकोरिया ठीक सपदान।

* * *

दिल त दिलुक्य दॉद्य

नवि तरीकु लसुन बसुन छु वारियाहन बेमार्यन हुंद बायिस ति बन्योमुत। सानि ख्य्नुक च्यनुक व्वथनु बेहनुक तरीकु छु वारियाहन फीक्रन तु परेशानियन हुंद वजह। टेयनशन, तनाव, तमह अज़रवुन देखा-दीखी, बेशर्मी बेहयॉयी नवि ज़मानुक्य देन। अमि किन्य छु सान्यन रॉच़न हुंज़ नेन्द्र तु दोहन हुंद आराम कोफुर गोमुत।

असि यॅस बे करॉरी तु बेचेनी छे स्व छेनु सिर्फ पनुनि नु आसनुच बॅल्कि बेयि सुंदि आसनुच। यहोय छु वजह ज़ि असि छि दिलुक्य दॉद्यन मंज़ मुबतला सपदान। देखा दीखी मंज़ छि असि पनुन दुनिया बसावनु खॉतरु प्रथ कांह जायिज़ या नाजायिज़ तरीकु तु वतु इखतियार करान। येमि किन्य अॅस्य कमसुय कालस मंज़ अमीर छि बनुन्य यछ़ाय। युथ ज़न सॉन्य हाजत तु हवस दोहन मंज़ पूरु सपदान। यि करान करान तु सोंचान सोंचान छि अॅस्य दिलुक्यन दाद्यन मंज़ मुबतला सपदान।

दिल रावुन दिलुच दुबराय तेज़ सपदुन्य, अॅरक फटुन्य, कामि कारस सुत्य दिल न लगुन। शाह खालनस वालनस मंज़ मुशकिल सपदुन वगॉरु वगॉरु छि अम्यक्य अलामथ। अमि दादिक्य शिकार छि ज़्यादु सोंचन वॉल्य, यिमन दौलत जॉयिज़ या नाजायिज़ तरीकव हॉसिल करनुच दव छे लॅजिमुच़। डॉक्टर, वॅकील, मिनिस्टर तु बड्यन अपसरन अलावु छि बॅड्य इनडस्ट्रयल सरबराह वगॉरु अम्युक शिकार सपदान। यिमन हवस तु हाजत, जनून किस हदस ताम नॉल्य छि

आसान गॉमुत्य। सियासतदान, यिम पनुनि कुर्सी रज़ छि यछ़ान करनि तु तमि रावुनक खोफ छु यिमन प्रथ विज़ि परेशान थावान।

दिलकि दादिक्य अलामुच़ छे यिथु पॉठ्य :-

१. पूर नेन्द्र नु यिन्य।
२. अथन ख्वरन वाय युन।
३. ज़्याद थोद शान्द थवुन।
४. बार बार च़ास यिन्य।
५. शाह खालुन वालुन मुशकिल गछ़ान।
६. कमुय कॉम करनु सुत्य ज़्याद थकावट।
७. ज़्याद अ‍ॅर्क युन।
८. सीनस दग बेहोश सपदुन।
९. ख्वरन वर्म दिलुच दुबरॉय तेज़ सपदुन्य।

यलाज :-

ग्वडुन्यथुय छु वसुवास परेशॉनी तु टेनशनन निश दूर रूज़िथ हॅकीमस या डॉकटरस मशवुर ह्योन तु तथ प्यठ अमल करुन्य ज़रूरी।

दिलुकिस दॉद्य वॉलिस छु अ‍ॅकिस सेट प्रोग्रामस प्यठ पनुन्य व्वथु बेठ ख्योन चोन, फेरुन थोरुन या अख टाइम टेबल बनावुन तु तथ प्यठ सख्ती सान अमल करुन्य।

मारनिंग वाक यानि सुबहुक सॉर।

दोहदिश वर्ज़िश, कांह ज़ानकार सुंज़ि निगरॉनी मंज़।

मुकॅरर कॅर्यमुतिस वख्तस प्यठ ख्योन च्योन।

माज़, थॅन्य, ठूल, ग्यव, चरबीदार कांह चीज़ तर्क करुन।

तोलुमुत ख्यन, ज़्याद मसालदार ख्यन, सिगरेट, शराब, चाय,

काफी मनॉही। नून बिल्कुल कम। म्वोट अगर आसि वज़न कम करुन ज़रूरी।

लालुच, ख्वदगर्ज़ी, द्रूख़, लडायि, जगड्, शरारत छि दिलुक्य दॉद्य ज़्यादु व्वतुलान।

५० वॅरिय वाँस सपदनु पतु गछ़ि मोदुरेर बिल्कुल कम करुन तु चर्बीदार-ख्यन थॅन्य, ग्यव बिलकुल तर्क करुन। डून्य तु बादाम गछ़न हफतस मंज़ अॅकि दोह इसतिमाल करुन्य।

सफेद चन्दयन तु ज़हरमुर गछ़ि साफ कॅनि प्यठ गुहिथ गछ़ि अख सीनस प्यठ दिलचि बॆयि पनुनि ज़ेवि मथुन।

* * *

बुथ छु दिलुक आनु

जवान ज़नानन किहो मर्दन छु बुथिस नूर प्रेडान। यॆलि तिम पनुनि जवॉनी पानु रॉछ करन, गल्त सोहबतस मंज़ प्यनु सुत्य कम कम जवान तु जवॉनियि नाकार गछ़ान। गल्त काम्यन हुंद्य शिकार सपदन वॉल्य तु गलत सोंच पानुनावनवॉल्य कम कम नुंदबॉन्य छि छ़ोचु कॉन्य बनान। चर्स, गाँज, अफीम, ब्रावुन शुगर छु गलत सोहबतुक असर तु ईजाद। यिमन कमज़ोर होसलु वाल्यन छि अमि कारुक्य शिकॉर्य अॅछ कॅड्य छ़ांडान आसान। सोन बुथ छु सोरुय अन्दरिम सानि अन्दुरिम गलाज़तुक ऑनु। साफ तु पाक ख्यालात बोरुत इन्सान छु बारोनक प्रज़लान तु यि छु मेकनातोसी कॅशिश पॉदु कारान। अमि

संदिस सोनु बुथिस, येलि यावन वीर या जवॉनी हुज़ बाकुय अमल छे सपदान। तिम ति छि शूबान तु सजान। अथ बरआकुस छु बदकिरदार बदमाश तु बद ख्यालात सुत्य इन्सानन हुंदिस बुथिस नॅहूसत पेडान। मदंछ ति छे यिथिस इन्सानस सुत्य सोहबत करनस मन्दछान। गोया सॉनिस बुथिस रोनक बखशनवोल छु अन्दुरिम ख्यालात। बुथ न्यबेर शेरनु पॉरनु खॉतरु गछ़ि अख चमचि गिलसरीन गर्म आबस मंज़ त्रॉविथ बुथिस अम्युक बाह दियुन। अख तौलिया कलस प्यठ थॅविथ गछ़ि यि आब बानु बुथिस ब्वन कॅनि रटुन तु दॅहन पन्दुहन मिन्टन बाह दिनु पतु गछ़ि तौलिया सुत्य बुथ वथुरावुन। साबन गछ़ि नु अमि विज़ि इसतिमाल करुन्य। ऑनु वुछिथ बासिवु त्वहि पानस ति फर्क तु रौनक।

* * *

मोट इन्सान छु बेमार्यन हुंद आगुर

म्वोट आसुन गव चर्बी आसुन्य चर्बी छे वारयाह बेमारन हुंद वजह अमि किन्य छु बुल्ड प्रेशर, हार्ट अटैक, थकावट, ज़नानन मंज़ लिकोरिया, महावॉरी प्यठ कन्ट्रोल न रोज़ुन, शाँश, बचि नु ठहरुन (डम्ब नु लगुन), वज़न ज़्यादु गछुन, वज़न बडनु किन्य अॅडजियन दग वगॉरु वगॉरु। ज़्यादु दिलुक्य दॉद्य छि मोटिस इन्सान प्यठ हमलु करान तु हॉवी सपदान। चर्बी छे कलसट्राल बडनुक अख वजह, अमि अलावु छु माज़, ओलव, ग्यव, तॅल्यमुत्य चीज़, जिस्मॉनी मेहनत कम करुन्य, मिठॉय, केलु, खंड तु खंडदार चीज़ दोहस ज़्यादु वॅखतस शॉगुन,

ज़रूरत ख्वतु ज़्यादु ख्यनु सुत्य, हाज़मत ठीक न आसनु किन्य, नरि ज़ंगु कम हिलावनु किन्य, वरज़िश हुंज़ कमी, मेहनत कम करनु किन्य।

ऑस्य यि केंछ़ाह ख्यवान छि तम्युक ऑखरी अंजाम छु मल युस कब्ज़ आसनु किन्य यॅड किहो अन्दुरमन मंज़ जमह छु रोज़ान तु असि छु गछ़ान व्यछिरस हुरेर। लिहाज़ा अगर यिमन सारिनुय परेशानियन तदोरुक छु करुन, असि छु ग्वडु कब्ज़ कन्ट्रोल करुन। म्यॉदु गछ़ि नर्म रोज़ुन म्यॉदस तु अन्दुरमन गछ़ि मल न्येबर कडनुच सलॉहियत आसुन्य तु आदत बदस्तूर आसुन।

यलाज:-

१. वर्ज़िश छे वेठिस इन्सानस चरबु कुमलावनस मंज़ मदद करान।
२. करेलु रस न्येम्य रस तु लॉर रस छु चर्ब कुमलावनस मंज़ मदद करान।
३. नून गछ़ि बिल्कुल कम ख्योन।
४. अख गिलासु क्रहुनि चनुक रस (कालय तरस त्रोवमुत) अख चमचि माछ़ मिलनॉविथ च्यनु सुत्य छय चर्ब वसान।
५, नेस्फ़ु गिलासु पालकि रस न्योम त्रॉविथ।
६. नेम्य कॅहवु, कॅहवु चायि मंज़ नेम्य रस।
७. क्रोथु दाल दोहदिश ख्यनु सुत्य।
८. बतु कम तु सलाद ज़्यादु (सलाद, ग्यव, टमाटर, लॉर, गाज़र, मुजि गंडु)
९. ५ ग्राम फिल फिल दराज़ पौडरं बनॉविथ ॲकिस माछ़ च्मचस सुत्य मिलनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छु चर्ब वसान।

* * *

नेन्द्र

नेन्दुर ज़्यादु यिन्य।

जिस्मॉनी थकावट आसनु किन्य, आलुछ़ यिनु किन्य, मोकुल आसनु किन्य, ज़्यादु ख्यनु सुत्य, नशि करनु सुत्य, मर्दानु ताकत ज़ायि करनु किन्य।

यलाज :-

ज़ु गुलास गर्म आबस मंज़ दॅह ग्राम बादियानु ग्रकनॉविथ यॅलि सु चूरिम हिस्सु रोज़ि ज़ु ज़ु च्मचि सुबहन शामन नून रछ़ा मिलनॉविथ ॲकिस हफतस च्यनु सुत्य गछ़ि ज़्यादु नेन्द्र यिन्य ठीक।

नेन्द्र कम यिन्य :-

ॲकिस सेहतमन्द इन्सान सुंदि खॉतरु ऑठ गंटु नेन्द्र यिन्य छि ज़रूरी। नेन्द्र छे जिस्मॉनी किहो ज़ेहनी थकावट दूर करनुक अख बेहतरीन यलाज, मगर इन्सान यॅलि शोंगनुच कूशिश छु करान, ॲमिस छे दोहचि सारुय परेशानी याद प्यवान तु पनुन्यन मुशकिलातन हुंद हल छ़ांडान, छ़ांडान नेन्द्र गॉब गछ़ान, दोहदिश पनुन्यन मसायलन हुंद हल सोंचान सोंचान छु ॲमिस यि अख आदत बनान। परेशॉनी दल दिवान दिवान छे ॲमिस अख नॅव परेशॉनी नॉल्य गछ़ान ज़ि मे छेनु नेन्द्रय यिवान। अमि खॉतरु छु यि नेन्द्रि दवा इसतिमाल करान, मगर यिमव सुत्य छु ॲमिस नवि नवि परेशॉन्ययि नॉल्य गछ़ान।

यलाज :-

शोंगनु विज़ि गछ़ि अख गिलासु गर्म द्वद इसतिमाल करुन।

दोहचि परेशानियि गछ़न शोंगनु विज़ि मॅशरावुनि, दोहस गछ़ि कांह नतु कांह वर्ज़िश ज़रूर करुन्य।

नेन्द्र यिनु खॉतरु छि वारियाह यलाज। ज़ामतिस द्वदस मंज़ लेम्बय रस, क्रहुन मर्च़ अख ग्राम बॉदियानु पौडर ज़ु ग्राम, अख च्मचि माछ इसतिमाल करनु सुत्य छे म्योठ्य नेन्द्र यिवान। गाज़रि रस अख गिलासु शोंगनु विज़ि च्यनु सुत्य छे नेन्द्र म्योठ्य यिवान। चूंठ्य म्वरबु तलु पत्यन तलु मॉलिश।

* * *

ब्वछि

येमिस ब्वछि छे लगान, तॅमिस छु म्यॉदु ठीक कॉम करान ब्वछि गलनस या नु लगनस छि कॆंह खास वजह आसान। यॆलि अख शखुज़ बेमार छु सपदान तॅमिस (बेमार गछ़नस कांह ति वजह आसि) तॅमिस छे ब्वछि कम लगान।

कब्ज़ आसुन, वर्ज़श नु करुन्य, ज़्यादु सिगरेट नोशी या शराब नोशी या बेयि कांह नशि। येमि सातु सोन जिस्म कांह चीज़ ख्योन या च्यन छु मँगान तु सु छुनु तमि वख्तु मुहेसर सपदान। मॉल छु फुटान। गोया वख्तस प्यठ ख्यनु च्यनु न मेलुन या तु ख्योन ति छु सानि ब्वछि नॅ लगनुक अख वजह।

सॉनिस ख्यनस च्यनस मंज़ मसालुजात वर्तावनुक सिलसिलु छु चलान, तिम मसालु छि बरोति अदवियात अलग अलग कॉम

करान। तिम छि सानि ख्वराकुक्य गर्म, सर्द बॉदी तासीर ठीक करान। कैंह मसालु छि यॅड मंज़ जमह सपदनवोल बॉदी ह्वा (गैस) खॉरिज करनस मंज़ मदद करान तु कैंह मसालु छि ख्वराक श्रपरावनस मंज़ मदद करान। ब्वछि लगुन्य या न लगुन्य या कम लगुन्य या ज़्यादु लगुन्य या म्यॉदस मंज़ गैस जमह सपदनु खॉतरु छि अलग अलग तॉसीर वॉल्य मसॉलु म्यवु या बाकुय बाकुय चीज़ दॅसतियाब, यिम इस्तेमल कॅरिथ अॅस्य पनुनिस सहेतस रॉछ ह्यकव कॅरिथ।

अमरूद छु यॅड मंज़ बन्योमुत गैस खॉरिज करान तु नोव नोव गैस छुन बनान। गैस बनुन छे अख स्व अमल य्वसु सॉनिस ख्वराकस म्यॉदस मंज़ कीमियायी अमल सपदन दौरान पॉदु छु सपदान। यिथु पॉठ्य छु सॉनिस म्यॉदस मंज़ नार दज़ान आसान तु कीमियायी अमल चलान आसान तु अवय छि प्रेशर बनान रोज़ान। कुनि सातु छु डाकुर बॅनिथ तु कुनि सातु गैस बॅनिथ न्येबर नेरनुच वथ छ़ांडान। कुनि सातु येलि नु गैस खॉरिज सपदि, यि छु यॅड दॉदिस तु दिलुकिस दॉदिस ति व्वतुलावान, सु गैस खॉरिज करनु खॉतरु गछ़ि अदरक तकरीबन ६ ग्राम न्युक कॅरिथ नून मरचुवांगुन रछ़ा मिलुनॉविथ कैंह गिज़ा ख्यनु ब्रोंह इसतिमाल करुन, गैस गछ़ि नु पॉदु। अजुव्यन, र्‌वंग, कालु मर्च़ बॉदियानु लेदुर, शोंठ छि गैस खॉरिज करनस मंज़ मदद करान। टमाटर छि ब्वछि बॅडुरावान। तेम्बरि आबयानि त्रॅह ज़तजी ग्राम ॲकिस आबु गिलास्स मंज़ कालय तरस त्रॉविथ सुबह्य म्वोठ दिथ च्यनु सुत्य छु मॉल खुलान। अख कप क्रुहुन चनु ३ गिलास आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ पतु छॉनिथ च्यनु सुत्य छे ब्वछि कम गछ़ान।

* * *

खूबसूरती बड़रावनुक नुस्ख

खूबसूरती छॆ दयि सुंद युस समाजस मंज़ इज़त तु शान शोकत छॆ बखुशान। कांह ति खूबसूरत चीज़ यॆलि ति नज़रि गछ़ान छु, वाह वाह करनु वरॉय छिनु ह्यकान रूज़िथ। खूबसूरती छॆ न्यबुरिम को अँदुरिम द्वशवय अख ॲकिस सुत्य वाठ, तिक्याज़ि यॆलि अँदुरिम सिस्टम ठीक आसि तॆलि रोज़ि न्यॆबुर्य किन्य ति रोनक। अगर अन्दर कुनि तानस कांह कमज़री या तकलीफ आसि सु हावि बुथि प्यठुय ज़ि अन्दर छॆ कोसतान्य कमी। न्यॆबुरिम वस्तुरवान नॅरि ज़ंग, ॲछ, नस कन तिमन हुंज़ द्वशवय ज़नानु को मर्द क्रेशान। अन्दुरिमि खूबसूरती मंज़ छु सोंचनुक समुजनुक बोलनुक, चालनुक तरिकु। कथन मंज़ मॆछर, आवाज़ मोदुर वगॉरु, ह्यकव ॲस्य अख ॲकिस सुत्य व्वथु बेठ कॅरिथ ज़्यादु बेहतर पॉठ्य समजिथ।

अगर ॲकिस इन्सानस (ज़नानु या मर्द) शकलि नुन्दुबोन ति आसि मगर व्वथु बेठ ऑस्यस गल्त इन्सानन सुत्य तॅम्य सुंद स्वंदर आसनुक मकसद छु गछ़ान फोत। खूबसूरती छु म्वल सिर्फ हया, सुबुर शर्मदार, रुच़ सोहबत वाल्यन तु आसन वाल्यन मंज़ बे हया, बे शर्म बदकिरदार दोस्तन या व्यसम सुत्य सोहबत छॆ खूबसूरती प्यठ अख दाग तु अख न्यामत। अथ बरआक्स अगर अख क्रुहुन इन्सान येमिस नाक नकशि बराबर आसनु तु न आसनु रुत्यन सुत्य व्वथु बेठ ॲकलन सुत्य व्वथु बेठ मन्दुरन मसजिदन रूहॉनी महफिलन या बुज़रगन मंज़ आसि व्वथान बेहान, सु छु पॅज़्य पॉठ्य स्वंदर। कुस छुनु यछ़ान

खूबसूरत बनुन या बासुन, अज़ छु असि स्वंदर बनावुन् खॉतर् ज़ाल वाहरॉविथ छ़ारान, टेलिविजिन, रेडियो, अखबार वगॉर् छु स्वंदर बनुनुक सामान कुनान, वनान तु वखुनय करान। ॲड्य क्रीम, ॲड्य पौडर, ॲड्य दवाह तु ॲड्य बदन पॉरावनुक संज़ तु सामानु, लेकिन यिम सॉरी छि बेवकूफ बनावान तु ॲस्य छि बानान।

युस पनुनि खूबसूरती पॅज़्य पॉठ्य कॉयिम तु बड्रावुन आसि यछ़ान, तॅमिस पज़ि यिमन केंचन कथन हुंद ख्याल थावुन।

१. कब्ज़ गछ़ि नु रोज़ुन। अमि खॉतर् गछ़ि प्रथ हफतु अख दोह मुकरर कॅरिथ हलेल ज़र्द पौडर २ चमचि शामन शोंगनु ब्रोंठ ख्योन।

२. ख्यनस सुत्य गछ़ि सलाद यानि मुज, गाज़र, टमाटर लॉर, गन्ड्, बन्दगूपी, फूलगूपी, चोकन्दर ज़रूरी इसतिमाल करुन। बॅल्कि गछ़ि नस्फ यड अमिय सुत्य बरुन्य। सलाद छि बुथिच रोनक तु खूबसूरती बड्रावान तु कॉयिम थावान।

३. ल्येदुर (कॅच ल्येदर) चेटिन्य बनॉविथ या सब्ज़ी मंज़ इसतिमाल करनु सुत्य छु हुसनुक रंग तु रोनक कॉयिम रोज़न।

४. गर्म आबस मंज़ गछ़ि ओलुव ग्रकुनॉविथ तु तमि पतु तमि आबु सुत्य बुथ छलुन।

५. बुथिस गछ़ि अख ज़ु चमचि माछ ॲकिस द्वन गन्टन मॅथित थावुन तु तमि पतु बुथ छलुन।

६. ज़ु चमचि लेदुर ५ चमचि बेसन ज़ु चमचि कॉशुर तील यिकुवटु पेन्ट बनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅथित थावुन तु अकि दोयि गंटि पतु

बुथ छलुन। अगर अथ सुत्य ऑरकि गुलाब ति मिलनॉविव सु रोज़ि ज़्याद बेहतर।

७. साबनि बदल गछ़ि साबनि हुंद्यि पॉठ्य मुलतान म्यॅच़ इसतिमाल करन्य।

८. म्वरबु आमलु अख दानु तकरीबन ५० ग्राम गछ़ि द्वन त्रेन र्यतन लगातार इसतिमाल करुन।

९. गाज़रि रस डवोड गिलास सुबहन तु ओड गिलास शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु मुस्लु व्वज़लान तु नर्म तु मुलायिम रोज़ान।

१०. लेम्बय़ रस बुथिस मॅथुन तु गंटि दोयि गंटि पतु बुथ छलुन छु अख बेहतरीन नुस्खु।

टमाटर रस, मुजि रस, लॉर रस, गुलाब अर्क यिम सॉरी हमवज़न तकुरीबन ज़ु ज़ु चमचि यिकुवट रलॉविथ गछ़न लेम्ब्य रस तकरीबन अख चमचि ल्येदुर पौडर १/४ चमचि १/४ नून वरॉय थॅन्य। यिमन सारिनुय चीज़न पेस्ट बनॉविथ गछ़ि बुथिस मॅलिथ थावुन तु गन्टु खॅन्ड्य गछ़ि गर्म आबु बुथ छलुन तु तेमि पतु गिलसरीन तु गुलाब अर्क यिकुवट मिलनॉविथ बुथिस मॉलिश करन्य। बुथ गछ़ि नॉपुवुन तु नववुन।

अमि अलावु छि वारियाह तजरूबु करनु आमुत्य यिमव सुत्य अॅस्य पनुन्य खूबसूरती बडुरॉविथ ह्यकव। तोमुल छेलिन्यवोन्य, द्वद बाह, नारियल आबु दोहस मंज़ दोयि लटि बुथ छलुन। कस्ट्राइल तीलस मंज़ बेसन रलॉविथ बुथिस मॅथित थावनु सुत्य। तुलसी वॅथुरन

हुंद रस तु लेम्ब्य रस हमकिन यिकवट मिलनावॅथि बुथिस मॅथित थावन् सुत्य गंटि खॅन्ड्य बुथ छलुन। यिमव मंज़ युस ति कांह नुस्खु अमलि मंज़ अनव सु बनावि स्वंदर तु सवंदरमाल।

***

वुठ

फॅटिमित्य, वुठ, वुठन पुतॅर लगुन्य।

यलाज:-

१. शॉगन ब्रोंह कॉशर तीलच मॉलश वुठन तु तूनिस करुन्य।
२. दीसी ग्यव ड्वड चमचि नून रछ़ा मिलनॉविथ वुठन तु तूनिस (नाफि हुंज़ि जायि) मॉलिश करुन्य।
३. गिलसॅरीन दोयि लटि दोहस वुठन मॅथित थवुन्य।
४. सुबहन शामन पांच़ पांच़ ग्राम बादाम गोजि ख्यनु सुत्य।
५. अगर वुठन पुतॅर आसि लॅजिमुच, मुस्लु वर्क आसन व्वथान, सब्ज़ु आलु पौडर बनॉविथ थनि सुत्य मिलनॉविथ दोहस ॲकि दोयि लटि क़म खोतु कम सतन दोहन इसतिमाल करनु सुत्य।
६. अख चमचि द्वद अख चमचि मलॉय यिकुवट चमचि सुत्य मिलनॉविथ अगर क्वंग रछ़ा ति आसि सु मिलनॉविथ वुठन मॉलिश करनु सुत्य छि वुठ व्वज़ल्य तु नर्म रोज़ान।
७. द्वद चोर पांछ़ चमचि, गुलाब पोशि वॅथुर पांछ दॅह यिकुवटु पिसिथ, बादाम गोजि च़ोर पाँछ़ पेस्ट बनॉविथ गछ़ि वुठन

मॅथित थावुन।

८. शॊंगनु विज़ि गछ़ि वुठन ग्यवुच मॉलिश करुन्य।

९. गर्म च्वचि तावि प्यठ ग्यव मॅथित युस प्रेडान रोज़ि तमि ग्यवु मॉलिश गछ़ि वुठन करुन्य।

* * *

तिलु पत्यन नार गंडुन

मे ओस बाबु सॉब वनान, ज़ंगन छिम हून्य लमान, ज़ंगन हा छिम पेछ यिवान। तलपत्यन छुम नार गोंडमुत, वॉलिंज हा छम वुहान। बु ओसुस अॅसान। रगन मंज़ छा पेंह अनरम पेछ यिवान, मगर अज़ येलि मे पानस यिम अलामॅच़ लबनु आयि मे तोर फिक्री ज़ि सु ओस सॅही वनान। यिम अलामुच़ छे या ति कुनि दादिच या बजरुचि बहरहाल येमि ति वजह किन्य आसन यलाज करुन छु ज़रूरी।

यलाज :-

१. गर्म आबु लीटरस मंज़ गछ़न ज़ु चमचि काशुर तील त्रॉविथ अमि आबु सुत्य ख्वर छलुन्य, पॉंच़न सतन मिन्टस गछ़न ख्वर संगपायि सुत्य रगडावुन्य अख गछ़न ख्वर साफ बेयि च़लि नार व्वथुन।

२. ज़ेछि अलि हुंद्य अन्दुरिम ब्याल दार हि[illegible]ु ख्वरन रगडावनु सुत्य छु नार व्वथुन च़लान।

३. करेलु पन आबस मंज़ पिसिथ लागनु सुत्य या ख्वरन मॉंज़

लागनु सुत्य अम्ब कुल्युल बामन (ल्वकुट ताज़ु पोश) रगडावनु सुत्य।

४. कतीर कालय आबस मंज़ वज़ुनॉविथ सुबहय सुबहय च्यनु सुत्य।

५. दानिवल पौडर तु खंड रछ़ यिकुवट मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि फेख ख्यनु सुत्य। थॅन्य अख चमचि खंड रछ़ मिलुनॉविथ ख्यनु सुत्य छु ख्वरन नार व्वथुन बन्द गछ़ान।

***

आम तु खोलु

आम छु सान्यन ॲन्दुरमन मंज़ पलनवोल सु क्योम युस यिमन ॲन्दुरमन मंज़ गरु ति छु बनावान तु बचिकॅशी ति छु करान। कुनि सातु छु यि मल जायि किन्य न्येबर ति नेरान। ॲस्य येलि यिम केम्य न्येबर कडनु खॉतरु आमु दवा छि ख्यवान, यिम छि मलस सुत्य न्येबर नेरान मगर नॅव्य बनन्य छिनु कम गछ़ान। ख्यनस च्यनस मंज़ रछ़ा बदलाव कॅरिथ ह्यकव ॲस्य यिमव निश तु यिमन हुंद्यव बुर असरातव निशु बॅचिथ।

यलाज:-

बेमारस गछ़ि कालु हल्कु गिज़ा दियुन। बेहतर रोज़ि दॅलिया दियुन, दोयिम दोह सुबहय जलाबु दियुन।

***

अकुल तु यादाशत ठीक करुनुक नुस्खु

सुबहय आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्र व्वथनु सुत्य छु दिल फोलान, वाँस हुरान तु ॲकिस कामि दोहस द्वन दोहन हुंज़ बरकत सपदान। सुबहुक शबनम छु आबिहयातुक तासीर तावान। याद थॉविव दुनिया छु अख आॅनु, ॲस्य येमि नज़रि अथ वुछव तमि नज़रि वुछि सु वापस। असान असान वुछव तु दुनिया बासि रहमत। वदान वदान रोज़व यि दुनिया बासि ज़हमथ। यि लानि लीखिथ आसि ति छु लोनुन। वदान वदान लोनुव तोति छु लोनुन, असान असान लोनव तोति छु लोनुन। टेनशन तु परेशॉनी छे सारिवुय खोतु बॅड बेमॉर्य। अम्युक यलाज छु सिर्फ ख्वश रोज़ुन, दोहदिश श्रान करुन, मँज़्य मँज़्य तीलु मॉलिश करुन्य छु आलुछ़ तु गनूदगी चॅ़लरावान।

सुबहुक सॉर छु रूह ताज़ु करान तु अमि सुत्य छु असि आकसीजन हॉसिल सपदान। युस ज़िन्दगी तु ज़िन्दु रोज़नुक अख ॲहम जुज़ छु। ज़िन्दगी गछ़ि ॲकिस सेट कॅर्यमितिस प्रोग्राम तहत बसर करुन्य। अमिच प्रथ कांह कॉम गछ़ि मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ करुन्य।

सुबहय अथु बुथ छॅलिथ त्रामु बानस मंज़ कालय थवनु आमुत्य आबस ज़ु गिलास चेनु सुत्य सपदि यॅड पूर साफ। कब्ज़ गछ़ि दूर। अगर यॅड साफ करुनुक, चार आसिनु आमुत, तोति गछ़ि ज़ु मिन्ट कमोडस प्यठ बिहुन। मल दूर बगावनु बगॉर गछ़ि नु नेरुन, ज़ोर लगावनु सुत्य छे बवॉसीरी सपदान। प्रथ कामि खॉतरु गछ़ि वख्तु

मुकरॅर करुन तु अथ प्यठ अमल करुन्य। कॉम छे पानय सपदान। यिथु पॉठ्य मुकरर करनु आमतिस वख्तस प्यठ यॅड साफ करनु खॉतरु बाथरुम गछ़नु सुत्य छे पानय कुनि ज़ोर लगावनु वरॉय यॅड साफ़ सपदान। अगर कुनि वजह किन्य यड साफ गछ़ि नु तोति गछ़ि कमोडस प्यठ ज़रूरी द्वन त्रेन मिन्टन बिहुन। सोंचनु समजनुक याद पॉदु करनु खॉतरु गछ़ि जान जान ऑलिमन हुंज़ किताबु परनि तु तिमन सुत्य व्वथु बेठ करुनुच कूशिश ज़रूर करुन्य। पाठ, पूज़ा, नेमाज़, अबादत करुनुक छु सान्यव बुज़र्गव वखतु मुकरर कॅरिथ थोवमुत। तिथुय पॉठ्य गछ़ि सख्ती सान अमल करुन्य। फाकु या रोज़ु गछ़न पूर अकीदत सान दरुन्य। कम से कम गछ़ि अकि दोह अख रछ़ा काम करनुक आदत बनावुत सु दोह गछ़ि बेकार ज़ानुन येमि दोह नु तोह्य अख रछ़ा कॉम कॅरिव। ज़नानि तु मरदस म्युल करनस गछ़ि अख दोह मुकरर करुन तु तमि दोह बगॉर गछ़ि हवसन कलु चृटुन। पनुन दिल तु देमाग गछ़ि काच़ि रॅटुन। यिम द्वशवुय गछ़न पनुनिस कन्ट्रोलस मंज़ रटुन्य। याद थॉविव येमि ज़ुरियातकिस मॉलिकस निश छेनु कांह कथ ति छ़ायि तु युस ति चीज़ असि ॲन्द्य पॉक्य हरकत करान छु तथ मंज़ छु सु बॅसिथ। हॅसतिस मंज़ ति छु, मॅहिस मंज़ ति छु। अवय छि वनान ज़ि अगर ॲमिस मॉलिकु सुंदिस ज़ुरियातस अकार बकार यिवान स्व छे तमि सुंज़ बॅड इबादत।

पनुन पनुन सोंचुन समजुन गछ़ि मज़हबस ताबेह बनावुन। मज़हब छु अख सु लायि अमल युस लछि बॅद्य वा[illegible] प्यठ सान्यव आकलव, सान्यव बुज़रगव सानि खॉतरु मन दिथ तु तजरुबु कॅरिथ छु थोवमुत

असि पज़ि तंग दायख मंज़ नॉरिथ खुलु समन्दरस मंज़ नेरुन तु कांह ति जान कथ येत्यनस ति हॉसिल सपदि तु हासिल करुन्य तु तथ प्यठ अमल करुन्य। गिज़ायि हलहाल तु गिज़ायि हरामस गछ़ि हमेशि चेतस थावुन। सोन दॆमाग युस ति फलसफु पनुनि खॉतरु मंज़ूर करि सु गछ़ि बॆयिस ति वर्तावनुक मिकु दियुन।

यलाज:-

आमलु छु विटामिन सी सुत्य बॅरिथ तु विटामिन सी छु ॲछन, कनन, नस्ति, दन्दन अलावु यॅड, दिल, दॆमाग वगॉर सारिनुय वुस्तुखानन नॅव ज़िन्दुगी बख्शान।

आमलु छु क्वदरतुक अख सु न्यामत युस हॊखुनॉविथ या ताज़ु रस कॅडिथ या तील कॅडिथ या म्वरबु बनॉविथ या कैन्डी फॉयिदुमंद रोज़ान।

द्वन किलोहन आमलन हुंद रस शीशु बानस मंज़ थॉविथ गछ़ि त्रे पाव माछ मिलनॉविथ पन्दहन दॊहन तापस थावुन। पन्दुहन दॊहन तापस थावनु पतु गछ़ि अख अख चायि चमचि सुब्हन शामन इसतिमाल करुन। इन्शाअल्लाह सपदि यादाश तेज़। मर्चुवॉगन तु च़ोक्यर गछ़ि यिमन दॊहन तर्क करुन।

* * *

कैन्सर

ख्वदा कॅरिन सारिनुय लुकन कैन्सर बेमारि निश रॉछ। यि बेमारय मॅ आसिन दुशमनन ति। येमिस यि दोद छु आसान सु ज़ानि यि दोद कोताह मूज़ीख छु। कैंसर गव जिस्मुकिस कुनि ति हिस्स मंज़ बिला वजह तब्दीली। कुनि ति जायि आँचि गछ़नि, यिमु आँचि बडनि या फॉलनि। अगर ॲकिस जायि यिम च़टोख यानि अपरीशन कॅरिथ स्व जाय च़टव यिम छि दोयमि जायि कलु कडान। अगर सिर्फ अख सेल जिस्मस मंज़ रोज़ि यिम छे फॅहलान रोज़ान। यिम ग्वगजि या आँचि छे मँज़्य ॲन्दुरी ॲन्दुरी फटान रोज़ान तु सॉरिसुय जिस्मस तु जिस्मुकिस बॆयिस निज़ामस ति असर त्रावान। अगर इब्तिदाई दोरस मंज़ यिमन हुंद पतह चलि, तॆलि ह्यक्यन यलाज करुनुक संज़ कॅरिथ मगर अथ छॆनु इब्तिदाहस मंज़ तिछ़ कांह अलामत यथ ज़न ॲस्य यलाज ह्यकव कॅरिथ। येमिसातु अमियुक पता छु चलान तमि सातु छु आसान वखतु द्रामुत यिमु सेलु आसान फॅल्यमुच़। यिमव सेलव छि आसान बचि कॅशी कॅरमुच़। अंगर कॉसि ख्वश नसीब वॉलिस इब्तिदाई।

दोरान मंज़ तशरवीस सपदि तु मसॉवी ज़ानव नु मुमकिन छु बेमार ह्यकान बचॉविथ नतु छु अम्युक अँजाम मौत, स्योद मौत तु दर्दनाक मौत।

अमि दॉदिच अलामच़ छे यिमव केंच़व कथव सुत्य ज़ानानि।

१. कांह ति ज़खम युस वारियाहस कालस ठीक सपदि नु।
२. जिस्मु किस कुनि ति हिसस लगातार खून जॉरी रोज़ुन।

३. ज़ानान माहवॉरी बन्द गछ़नु पतु (यानि माहवॉरी हुंद्य दोह मुकमल गछ़न पतु ति) खून जॉरी रोज़ि, येलि कि बवासीरी आसि नु।
४. ख्यनु हॅटि ब्वन वालुन अग़र मुशकिल सपदि।
५. अगर लगातार बदहज़मी या ॲन्दुरमन हुंज़ मुकरर कॅरमुच़ कामि काँसि तब्दीली यियि।
६, अगर गलातार कब्ज़ु रोज़ि।
७. लखचुन छु तकरीबन प्रथ काँसि इन्सानस तु ति ह्योकि कुनि ति जायि ऑसिथ। अगर लखचनिस रंग तब्दील गछ़ुन महसूस सपदि, हंगु मंगु कम ह्यमथ या ख्यनु च्यनुक मॉल कम गछ़ि।

यिमव अलामॅच़व मंज़ अगर कुनि कुस्मुच शिकायत आसि जल्दु से जल्द गछ़ि डाक्टरस रजू करुन।

* * *

बुजर

बुजर छु अख क्वदरती अमल येम्युक ऐहसास सॉन्य वाँस बडनु किन्य, सान्यन वुस्तुखानन कमज़ूरी यिनु किन्य, ॲछन हुंद गाश कमज़ोर गछ़नु किन्य, मस सफेद गछ़नु किन्य, ॲडिज्यन दग, मस नीरिथ च़लुनु किन्य, पेशाबस प्यठ कन्ट्रोल न रोज़ुन किन्य। मर्दानु कमज़ूरी यिनु किन्य छु इन्सान कम ह्यमत गछ़ान तु छस चे़नुवन लगान ज़ि बुजर छु आमुत।

बुजरकि एहसासु सुत्य छि खाहिश मरान। ख्यनु च्यनुक हॅज़म न सपदनु किन्य या कम श्रपनु किन्य छु प्यवान मानुन ज़ि बुजर छु दस्तक दिवान। सानि दोददिश हुंजि व्वथु बेठि प्यठ ति छु अमियुक असर साफ बोज़नु यिवान। असि छु वार वार आलुछ़ नाल वलान तु मॉमूली कॉम करनु सुत्य थकावट बासान, गराह ग्वडन दग, गराह ॲडिज्यन दोद, गराह कलु गीरान तु गरा कमर जवाब दिवान।

सानि जिस्मुच खून सारन वाज्यन रगन मंज़ छु चून ह्युव मसालु अँदर्य किन्य जमह सपदान, यथ कालस्ट्राल वनान छि। अमिकि जमह सपदनु किन्य छे रगन हुंज़ ॲन्दरिम जाय तंग सपदान तु कुनि सातु छु यि बुल्ड प्रेशर बडन किन्य हार्ट अटैक सपदनुक बायिस बनान, सोन प्रान्य पॉठ्य व्वथुन बिहुन ख्वश तु खवशहाल पॉठ्य ज़िन्दु रोज़ुन छु मुतासिर सपदान तु असि बुजरुक ऐहसास स्यकु सपदान। अकि दोह छु अख दोद बेयि दोह ब्याख दोद। गराह कमरस दग, गराह रेकु अडिजि तु गराह बाकुय बाकुय तानु मुतॉसिर सपदनु किन्य छु बुजरूक ऐहसास पूर पॉठ्य महसूस सपदान। बुजर दूर करनु खॉतरु छु असि पनन्य दोहदिशिच व्वथु बेठ मंज़ तब्दीली ॲनन्य ज़रूरी। ॲकिस मखसूस टाइम टेबल प्यठ अमल करुन छु निहायत ज़रूरी। मुकरर कॅर्‌यमितिस वख्तस प्यठ नेन्द्रि व्वथुन, वरज़िश करुन्य येमि सुत्य नरि ज़ंगु हिलावनुक आदत बदस्तूर कायिम रोज़ि तनु अूकडन (Stiff) तिम तान।

ज़िन्दु रोज़ुन खॉतरु छु मकोई तु मोहकूल गिज़ा आसुन ज़रूरी। मुकरर कॅर्‌यमितिस वख्तस प्यठ ख्योन, च्योन, व्वथुन, बिहुन, म्यीठ

नेन्द्र, खुलु ह्वहस मंज़ वर्ज़िश तु फेरुन थोरुन छु स्यठा ज़रूरी। युथ ज़न सॉनिस जिस्मस ताज़ु ह्वा (आकसीजन) मुहैसर सपदि। बुजरस मंज़ ज़्यादु ख्योन छु बदहज़मी, द्रख एसीडीटी हुंद बायिस बनान। यि छे चर्ब गालान तु आलुछ़य बनावान। कम काम करनु किन्य छु ख्योन ज़रूरी। असि छु ज़िन्दु रोज़ुन खॉतरु ख्योन ज़रूरी, नु कि ख्यनु खॉतरु ज़िन्दु रोज़ुन तॅलिथ कॅसिथ ज़्यादु मसालदार ख्यन छु न्वकसान देह। कम पाकुनावमुच़ सब्ज़ तरकॉर्‌य छे फॉयिदुमन्द। अज़ताम छि कम ख्यनु वॉल्य कम मूदिमुत्य तु ज़्यादु ख्यनु वॉल्य ज़्यादु मूदमित्य। हफतस मंज़ गछ़ि अकि दोह फाकु करुन। ॲकि दोह गछ़ि सिर्फ म्यवु ख्योन। रॅनिथ सब्ज़ी मुजि, गाज़रि, लॉर, टमाटर, बन्दगूपी, फूलगूपी, सलाद बनॉविथ ख्यनुक आदत गछ़ि बनावुन। ज़ेछ़ि अलु हुंद रस गछ़ि ताज़ु बनावुन। छ़्वकु दोद (थॅन्य तुलिथ ज़ामुत द्वद) छु मोचर वालनस मंज़ मदद करान।

याद थॅविव मोट इन्सान छु बेमार्‌यन हुंद गरु तु तोन छु वुडवुन जानावार, युस आसॉनी सान वुफ तुलिथ ह्यकि।

बुजरुक ऐहसास कम करन खॉतरु गछ़ि बचन क्यो जवानन सुत्य व्वथु बेठ करुन्य। चून्ठ वुछिथ चूंठ रंग रटान। मनफी सोंच गछ़नु नु पानस नज़दीक अननि तु परेशॉनी गछ़ि पनुन्यन गरुक्यन बॉच़न बावुन्य या पनुन्यन यारन दोस्तन वनुनि, यिमन हुंद हल नेरि ज़रूरी।

अगर वॉसि किन्य बुडु इन्सान, जवानन हुंज़ सोंच पानुनावि, सु रोज़ि बुड आसनु बावजूद जवान। ख्वश रोज़ुन तु असनु सुत्य छु दिल फ्वलान तु दोद चलान। पनुन दोह गुज़ारनु खॉतरु गछ़ि अख सेट प्रोग्राम बनावुन। सुबहय नेन्द्रि वॅथिथुय गछ़ि ग्वडुन्यथुय यड साफ

करुन्य। अगर मुकरर कॅरिमितिस वख्तस प्यठ यड साफ करनु खॉतरु ज़्यादु वख्तु वरॉय गछ़ि नु न्येबर नेरुन। यि आदत गछ़ि प्वखतु करुन। अगर कब्ज़ आसनु किन्य यड साफ गछ़ि नु तॆलि छॆ कब्ज़ी दूर करनु खॉतरु स्यकु यलाज करुन, युथ नु यि नॉल्य गछ़ि सुबहय सुलि नॆन्द्रि व्वथुन वोल छु पॉन्य पानय तथ वख्तस प्यठ हुशार गछ़ान। ज़न छि ॲमिस मलायिख नॆन्द्रि वुज़ुनावान। ॲमिस छॆनु अलारम थवनुच ज़रूरत प्यवान।

कुनि ति दादि खॉतरु गछ़ि अंग्रीज़ी दवा इसतेमाल नु करनुच कूशिश करुन्य। अंग्रीजी दवा छु अख दोद व्वतुलावान। दीसी दवा छु साईड इफ्यकट वरॉय।

केंह चीज़ यिम जवॉनी मंज़ तॊहि ख्वश आसन करान मसलन सिगरेट, नशि, तमौक, ग्यव थॅन्य, मलाय, वरबी गछ़न मॅशरावुन्य। पनुन्य कॉम पानय करनुक गछ़ि आदत बनावुन। लेकिन यॆस काम पानु ह्यकव नु कॅरिथ, तमि खॉतरु गछ़ि अवलाद सुंद हमसाय सुंद यारन, दोस्तन या रिशतुदारन हुंद मदद हॉसिल करनस मंज़ कांह वायि करुन।

अगर तॊहि अज़ मदुतच ज़रूरत प्यवु, मुमकिन छु पगाह पेयि तिमन ति। तॊह्य यॆलि कांह पनुन मॉनिहून तॆलि मॉनिव सु पनुन। बुड्ड मिहनिविस पज़ि नु कांह काम पगाह प्यठ तावुन्य, बॅल्कि पज़्यस पगहुच कॉम ति कालय करुन्य। बुजरस मंज़ ओर रोज़ुन। सुबहस श्रान, दयान, इबादत, ख्योन चोन, लेखुन, परुन आदत बनावुन्य पनुनिस

गरस मंज़ गछ़ि अथ् बडावनुच कूशिश करुन्य, ज़िन्दु ज़ुवस गछ़ि नु काँसि यि वननुक मोकु दियुन ज़ि यि छु बेकार बुडु।

याद थॉविव ज़ि प्रथ कांह सॉन्य अमल छि अहमाल नामस दर्ज सपदान। अमलि छु रदि अमल, रुत सोंचुन, रुत वर्तावुन, रदि अमल ति आसि रुतुय। काँसि अकार बकार युन छु इबादति हुंद मेहराज। प्रथ कांह वजूद छु मॉलिकु सुंद वजूद तु अमिच खॅदमत छे अबादत तु शुकुरानु शुकुर कॅरिव ज़ि तोहि म्यूल काँसि हुंज़ खॅदमत करनुक मोकु।

* * *

मस क्रूहुन करनु खॉतरु नुस्खु

कॉशुर तील (यानि तील गोगुल तील) अख किलो।

रॅत्न ज्योत (यानि यारि लंग) १०० ग्राम।

अँबु आँट पौडर बनॉविथ १०० ग्राम।

बर्गिहना (यानि माँज़ि पन) पौडर १०० ग्राम।

द्वन दोहन आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु यहोय आब तीलस मंज़ त्रॉविथ गछ़ि यि तील रॅत्न ज्योत, अम्बु आचि पौडर तु मांज़ि पन ग्रकुनावुन तु मिलावुन। येलि ग्रकान ग्रकान आब होखि तु तीलय योत रोज़ि, दवा गव तैयार। यहोय तील इसतेमाल करनु सुत्य गछ़ि मस क्रुहुन।

* * *

चरबी वालनु खॉतरु

म्वचर वालनु खॉतरु गछ़न कैंह खास वर्ज़िश करनि। सब्ज़ पनु वाजिन सब्ज़यि इसतेमाल करनि। ॲकि वख्तु गछ़ि सिर्फ फल ख्योन तु ख्यनु पतु अकि गंटि गछ़ि आब च्योन। कॉफी मोदॅर्य चीज़ तु चरबी वॉल्य चीज़ गछ़न तर्क करुन्य। माछदार लेम्बिच त्रेश ति छे चर्ब वालान।

गर्म आबु सुत्य म्वचेर वालुनः-

कैंह ख्यनु पतु अख कप या अख गिलास गर्म आब लगातार च्यनु सुत्य छे चरबी वसान। कब्ज़ दूर गछ़ान यॅड मंज़ गैस बनुन बन्द गछ़ान, ॲन्दुरमन हुंद वर्म तु यॅड हुंद्य केम्य (आम) ति दूर गछ़ान।

***

दादिक दवा

कलु दादि खॉतरु चूंठ

सुबहय सकली अख चून्ठ द्यल तुलनु बगॉरु ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुक कलु दोद पन्दहन दोहन मंज़ ठीक सपदान। कोज ख्यनु ब्रोंह दॅह मिन्ट अख मोदुर चून्ठ ख्यनु सुत्य छु देमागस ताकत मेलान।

दिल तु चून्ठ:-

चून्ठ्य म्वरबु ५० ग्राम ज़ु र्वपुवर्क ७ लॉगिथ पन्दुहन दोहन ख्यनु सुत्य छि दिल्क्य दॉद्य ठीक सपदान।

* * *

क्वकर चास

फटकरि लायि (नारस प्यठ फटकर त्रॉविथ छु फटकर कुमलान तु तथ छु लाय नेरान) अख म्वंगु फॅलिस सुम्ब ज़ु चोर दानु मोदरेर मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे पाचन दोहन मंज़ चास चलान।

चासि दवा:-

शंगर, कथु सफेद गोंद ब्योल हमवज़न यानि दॅह दॅह ग्राम फ्यख बनॉविथ, कपर छानि कॅरिथ, अदरक रस रलॉविथ राज़माह फॅलिस सुम्ब गोलि बनॉविथ गछ़ि यिमव गोलव मंज़ अख अख चिहान रोज़ुन, चासि खॉतरु छु यि अख कार आमद नुस्खु।

चास :-

शंगुर तु कालु मर्च़ दॅह दॅह ग्राम तु यरवुन (प्रोनगुड) गपर मिलनॉविथ मटर दानस सुम्ब तु गोलि बनॉविथ ताज़ु आबस सुत्य दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे कुनि ति कुस्मुच चासि फर्क गछ़ान।

✷

कैन्सर

रूहन ख्यनु वॉलिस छुनु कैंसर गछ़नुच कांह गुंजॉयिश। गाज़र, टमाटर, सब्ज़ परतु सब्ज़यि ख्यनु सुत्य छे कैन्सर गछ़नुच परेशॉनी कम।

✷

प्येतु फेफर

प्येतु फेफर ठीक बापथ गछ़ि अख खॅज़रु ऑट साफ कनि प्यठ गुहिथ अॅछ टार्यन ओंगजि सुत्य लागुन। तेम्बरि ऑचि हुंज़ गूज अॅछ टार्यन कनि प्यठ गुहथि लागनु सुत्य ति छि प्यतु फेफर ठीक सपदान।

✷

पयेरिया

ल्येदरि रंगु तमाक्य पन १०० ग्राम तावि प्यठ ज़ॉलिथ येलि अमिकि दज़नुक दुह बन्द सपदि फ्यख बनॉविथ गछ़ि अथु सुत्य १५ ग्राम नून तु पाँछ़ ग्राम कालुमर्च़ (काली मिर्च) पौडर मिलुनॉविथ ॲकिस बोतलि मंज़ थावुन। दोहदिश बतोरि मंजन इसतेमाल करनु सुत्य छु दन्दन मंज़ खून या पाख नेरुन बंद गछ़ान तु दन्द म्वखतु हिव्य चमकान।

मोट बनुनुक यलाज

अगर तोहि बनुनुक शोल छुवु १० बादान रातस आबु गिलास्स मंज़ वज़ुनॉविथ तु सुबहय येलि तुलिथ २५ ग्राम थनि तु खंड रछा मिलुनॉविथ डब्ल च़्वच्यन च़्वन पीसन प्यठ मॅथित अख पाव नीम गर्म द्वद च्युन सुत्य गॅछ़िव तोह्य केंच़स कालस मंज़ मोट्य।

बार बार पिशाब तु मरदान कमज़ूरी हुंद यलाज

शतावरी पौडर बनॉविथ २५ ग्राम गर्म गर्म द्वदस सुत्य ऑठुन दोहन ख्युन सुत्य गछ़ि बार बार पिशाब युन दूर। ठीक मर्दानु ताकत बड़ुरावुन खॉतरु ति छु यि अख बेहतरीन दवा।

म्वचर वालनु खॉतरु

अख गिलास ग्रकुनाव्यमितिस आबस मंज़ स्वखु वुशन कॅरिथ तु १५ ग्राम माछ मिलुनॉविथ च्युनु सुत्य छु म्वचर वसान तु गॉर्यज़रूरी चर्बी कम सपदान। त्रेन र्यतन गछ़ि इसतिमाल करुन।

हाय बुल्ड प्रेशर खॉतरु नुस्खु

ॲशिगंड, शाख हलोई, सर्पगन्दा, अर्जन छाल तु पुनसवा हमवज़न तकरीबन पाँछ़ पाँछ़ ग्राम दोहस दोयि लटि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ च्युनु सुत्य सपदि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक।

दिलुच कमज़ूरी

हेंदव्यंद, शहतूत, शरबत, बनॉविथ छे दिलुच कमज़ूरी दूर सपदान।

*

लो बुल्ड प्रेशर

३ ० ग्राम किशमिश ५ ० ग्राम आबस मंज़ रातस तरस त्रॉविथ ख्यनु सुत्य तु किशमिशुक आब द्यनु सुत्य गाज़रि रस तु माछ मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु बिल्ड प्रेशर ठीक गछ़ान।

*

सेसि बोम्बुर

बोम्बुर ठीक करनु खॉतरु गछ़ि बोम्बुतचि जाय लॅम्बय रस दोहस दोयि लटि मॅथुन। नेम्य रस्स मंज़ फम्बु रछ़ा ब्वडुनॉविथ गछ़ि बोम्बुरचि जायि गँडिथ थावुन युथ बोम्बुरिच जाय तर रोज़ि।

गंडु रस दोहस मंज़ त्रेयि लटि बोम्बुरचि जायि मॅथित थावनु सुत्य छु बोम्बुर नर्मान तु न्येबर कडुनस मंज़ मदद करान।

*

अन्द्रुरमन ज़ख्म

कोच रुहन चोर फॅल्य बतु ख्यनु पतु इसतेमाल करनु सुत्य कोच केलु सब्ज़ी बनॉविथ या कोच केलु पोडर बनॉविथ नून बगॉर इसतिमाल करनु सुत्य छु अन्द्रमन हुंद ज़ख्म ठीक सपुदान।

*

च़ास तु बलगम

अगर सीनस मंज़ बलगम जमह आसि गॊमुत, दछ ख्यनु सुत्य छु बलगम व्वथान तु सीनु साफ गछ़ान, च़ासि ति छॆ फर्क गछ़ान।

चूरिम दिसु पुदनु तु चूरिम हिस्सु गर्म आब यिकुवट मिलुनॉविथ दॊहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु नॆज़लु ज़ुकाम तु बलगम ठीक गछ़ान।

✷

क्वठ्यन दोद

क्वठ्यन येमिस दोद आसि तॅमिस पज़न वारियाह लॉर ख्यन्य। अख रूहन गौज ख्यनु सुत्य ति वात्यस जल्द फॉयिदु आमलु खशक पौडर बनॉविथ अख हिस्सु तु २ हिस्सु गोर यिकुवट मिलनॉविथ गछ़न राज़माह फॅलिस सुम्ब गोलि बनॉवनि। प्रथ दॊह गछ़न ३ गोलि आबस सुत्य इसतिमाल करुन्य क्वठ्यन हुंज़ दग गछ़ि ठीक।

✷

यॅड मंज़ गैस

जावेंद १० ग्राम, बॉदियान १० ग्राम कालु नून १० ग्राम मर्च़ ५ ग्राम यिकुवटु मिलनॉविथ अख चायि चमचि आब़स सुत्य ख्यनु सुत्य छु यॅड फ्वख खसुन बॆयि यॅड मंज़ गैस बनुन बन्द सपदान। यॅड मंज़ गैस जमह गछ़नु किन्य छु दिल रावान।

✷

दॆमॉगी ताकत

१० बादाम गोजि रातस आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु सुबहय द्यल तुलिथ तु १० ग्राम खंड मिलुनॉविथ ॲकिस र्‌यतस इसतिमाल करनु सुत्य छॆ दॆमॉगी कमज़ूरी दूर सपदान।

✷

हाई बुल्ड प्रेशर

ज़्यीठ अलु ज़ेछि अलि रस कॅडिथ तु आबु रछ़ा मिलुनॉविथ दोहस त्रेयि लटि अख अख च्यनु सुत्य गछ़ि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक।

✷

शांश

शांश लदस येमिस बलगम सीनस प्यठ जमह आसि गोमुत या ख्वशुक च़ास आस्यस यिवान, तॅमिस पज़न बुज़िथ अँजीर २ अदद ॲकिस कहवु प्यालस सुत्य ख्यन्य, च्वकरस तु आँचारस मुकमल परुहेज़।

✷

खॉरिश या कशुन

कुनि सातु छु काँसि त्यूताह कशुन यिवान ज़ि सु छु कॅश्य कॅश्य रथ अनान तु तोति छुस नु तसला यिवान। अमि खॉतरु छु ५० ग्राम कॉशरिस तीलस मंज़ चायि पौडर, दीसी कोफूर ५ ग्राम यिकुवट मिलुनॉविथ कशनुचि जायि मॉलिश करुन्य।

✷

दस्त

पीपल कुलिक्य पाँछ़ पनु वॅथुर चापनु या ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छु दस्त बन्द गछ़ान बयालगरी पौडर बनॉविथ ज़ामतिस द्वदस सुत्य अख अख चायि चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छि मुस्ल बंद गछ़ान।

✷

ग्वरदन कॅन्य

पपीता कुलयुक मूल कनि प्यठ ग्रहिथ या बारीक पौडर बनॉविथ ६ ग्राम ख्वराक ५० ग्राम आबस मंज़ मिलनॉविथ तु छॉनिथ इसतिमाल करनु सुत्य छे ग्वरदन हुंज़ कॅन्य रेज़ु रेज़ु गॅछ़िथ पेशाबस सुत्य न्येबर नेरान।

क्रोथु दाल २०,३० ग्राम २५० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ येलि आब चूरिम हिस्सु रोज़ि यि च्यनु सुत्य छु अकवुहन दोहन मंज़ कॅन्य न्येबर नेरान।

✲

दन्द दग

दंद दॉदिस मंज़ गछ़ि रूहन कुज या रूहन टुकरु गर्म कॅरिथ दगि हुंज़ि जायि दबॉविथ थावुन, दग गछ़िछ कम।

✲

मर्दान ताकत

मर्दानु ताकत बॅडरावुनु खॉतरु यानि जिन्सी कमज़ूरी दूर करनु खॉतरु गछ़न चोर खॅज़रु छॅलिथ तु अन्दरु न्येबर साफ कॅरिथ ॲकिस द्वुद गिलासस मंज़ ग्रकुनॉविथ चेन्य। दीसी ग्यवस प्यठ २ दीसी ठूल आमलेट बनॉविथ खॅज़रु द्वुदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु मर्दानु ताकत हॉसिल सपदान।

✲

क्वठ्यन दोद

होख नारजील खंड द्वुहस दोयि चोरि लटि ख्यनु सुत्य छे क्वठ्यन हुंज़ दग चलान।

अरँडी कुलयुक पन मुहिथ क्वठ्यन लागनु सुत्य छु क्वठ्यन दोद ठीक सपदान।

✷

कब्ज़

शाँगनु विज़ि सत इसमोगुल ७ ग्राम आबस सुत्य या दूदस सुत्य ३,४ दोह मुतवातिर ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुकल कब्ज़ दूर सपुदान।

अगर कब्ज़ आसनु किन्य तफ आसि रोज़ान १० ग्राम कस्ट्रआईल गछ़ि गर्म गर्म दूदस सुत्य फ्यक ख्योन।

✷

दनद मँजन

दारचीनी पौडर तँविथ दानिवल १० ग्राम कालु मर्च़ पौडर ५ ग्राम चीबचीनी पौडर १० ग्राम कपूर कचरी १० ग्राम यिकुवट मिलुनॉविथ बतोरि मँजन इसतिमाल करनु सुत्य छु कुनि ति कुस्मुक दंदु दोद ठीक सपदान।

✷

खूनच खरॉबी

१०० ग्राम ताज़ु नीम पन (बर्ग नीम) आबस मंज़ पिसिथ या रस कॅडिथ ओंड किलो ग्यवस मंज़ पाकुनॉविथ येलि सिर्फ ग्यव रोज़ि ज़ानुन गछ़ि दवा गव तैयार। यहोय दवा ५ ग्राम ख्वराक च्यनु सुत्य छे खूनच खराबी दूर सपदान।

✷

हॊट लगुन

कांह ति गर्म चीज़ ख्यनु पतु यॆलि कांह सर्द चीज़ ख्यमव तॊलि छु हॊट लगान। अमि खॉतरु छॆ शँगुर चापुन्य। शँगुर चापनु सुत्य युस म्वादु अमि मंज़ नेरन छु तमि सुत्य छु हॊट खुलान तु हॅट्युक दोद बलान।

✷

खून नेरुन

यथ जायि खून नेरान आसि, तथ जायि गछ़ि मेच़ तीलस मंज़ वज़ुनॉविथ दॅज या कपुर पीस लॉगिथ थावुन।

✷

दग

ल्येदुर पौडर ज़ख्मन मंज़ त्रावुन या बरनु सुत्य छु खून नेरुन बन्द सपदान बॆयि दबुवनु आमुच़ जायि हुंज़ दग कम सपदान।

✷

वरज़िश

सुबहुक सॉर छु हतस बेमारन कुन यलाज। रज़ि गिन्दुन छॆ दॅहन वर्ज़िशन मंज़ अकुय वर्ज़िश।

✷

सदा बहार

पोश तु पनु वॅथुर नेस्फु गर्म आबु गिलास्स मंज़ तकरीबन दॅहन पन्दहन मिन्टन वज़नॉविथ च्यनु सुत्य तु प्यठ खॉली गर्म आबु नेस्फ गिलास च्यनु सुत्य छॆ शुगर लेवलु ठीक सपदान।

✷

ब्वकुवचन कॅन्य

बुड़ु ॲल दानु ५ ग्राम, खरबुज़्य नब्योल ५ ग्राम अख चमचि खन्ड शीरु बनॉविथ च्यनु सुत्य छे ब्वकुवचन हुंज़ कॅन्य टुकरु टुकरु गॅछ़िथ नेरान।

✷

ॲडिजि दग या गाउट

गावुट या जोडन हुंद दोद छु यूरिक ऐसिड जमह सपदनु किन्य सपदान। वर्म तु दग बेइंतिहा आसनु किंन्य छु बेमार चीखु दिवान। बेमार छुन फेरनस थोरनस लायख रोज़ान। ख्वर ग्वडन तु ख्वरक्यन ओंगजन छु वर्म तु दग आसनु किन्य जोड हल्यतुकल्य बेयि अकडुन्य हेवान।

यलाज :-

बेमारस गछ़ि नु कब्ज़ रोज़ुन। जावेंद अर्क या जावेंद तीलुच मॉलिश नेम्य रस, गाजरि रस टमाटर रस, गँडु रूहन ख्यनु या तील कॅडिथ मॉलिश करनु सुत्य सपदि आराम। माज़, अंचार, च़्वक्यर थॅन्य, ग्यव, ठूल, ज़ामुत द्वदस छे मनॉही।

✷

दग तु क्वदरती यलाज

दगि विज़ि गछ़न क्वदुरतक्य हसीन मँज़र तु शाहकार याद करुन्य। यिमनुय मँज़रन मंज़ गछ़न पनुनि सोंचु आवरावनि तु श्रपुरावनि। दगि हुंद निशानु रोज़ि नु कुनि।

✷

क्वदरतुक बजर

कोताह जान गछ़िहे अगर अॅस्य कुनि ति दाद्युक यलाज क्वदरत किस बजरस मंज़ छ़ांड़ुहव। अगर तति मेलि नु तेलि छ़ांड़ुहव दवा।

✷

मस

शिकाकाई, रेन्ट, आमलु ख्वशक हमवज़न आबस मंज़ यिकुवट ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य छलनु सुत्य छु मस नीरिथ चलुन बंद सपदान तु चमकदार सपदान।

रेन्ट दार तील मस्तस दिनुक आदत गछ़ि मॅशरावुन बॅल्कि गछ़ि नारजील तील या बादाम तील इसतिमाल करुन। बादाम तीलु सुत्य या नारजील तीलु सुत्य मस्तुक्यन मूलन मॉलिश करनु सुत्य छि मस्तुक्य मूल मज़बूत सपदान।

कंगुव अगर मुमकिन सपदि हॅचि कँगुव गछ़ि इसतिनाल करुन। तिक्याज़ि नायलान या (Synthetic) कँगुव छु रगड (Friction) पॉदु कॅरिथ मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर करान।

✷

म्वच्येर

मोट मर्द या म्वचि ज़नानु छे वारियाहन बेमारन हुंद ठिकानु।

म्वचर छु चर्बी दार ख्यनु माज़, ग्यव, थॅन्य तु आलू, मिठाय, तॅल्यमुत चीज़ मोदरेर, केलु, दछ, ज़्यादु शोंगुन, कम मेहनत करनु सुत्य खसान। वज़न छु बडान ज़नान गछ़िन ६० अलाव तु मर्द गछ़िन ७० किलो अलावु आसुन। म्वचर छु ज़नान शुगर, लिकोरिया, दिलुक्य दॉद्य, शांश, अॅडिजियन दग ब्येतुरि बेमारन हुंज़ शिकार सपदान।

म्वचर कम करनु खॉतरु

म्वचर कम करनु खॉतरु छि ग्वडुन्यथुय ऑसस कुलुफ करुन। सिर्फ दोहस दोयि लटि बॅल्कि गिज़ा ख्यनु खॉतरु कुलुफ मुचरावुन।

गुज़ाहस मंज़ गछ़ि सलाद, टमाटर, मुज, गाज़िर, गन्डु ज़रूरी ख्यन्य। कूशिश गछ़ि करुन्य हफतस मंज़ गछ़ि ॲकि दोह सिर्फ म्यवु ख्योन। रेतस मंज़ गछ़ि ॲकि दोह ज़रूर जुलाब करुन।

*

ॲछ

रस अशुद साफ कॅनि प्यठ गुह्यथ गछ़ि साफ ऑगजि सुत्य ॲछ टारयन लॉगिथ थावनु सुत्य छे ॲछन शेहलथ प्यवान। होख हलेलु गुह्यथ ति छि ॲछन खॉतरु ठीक।

*

कन

कनन मंज़ गछ़ि नु आब गछ़ुन। कनन गछ़ि नु तुजव, किलेव या कुनि तेज़दार चीज़व सुत्य कशुन या खलल करुन्य। कनुक ॲन्दिरम हिस्सु गछ़ि पूर साफ रोज़ुन। साफ फम्ब गछ़ि तुजि वॅलिथ वारु वारु कनुक ॲन्दुरिम हिस्सु साफ करुन। ज़ोर गछ़ि नु वातुन।

*

ज़ुकाम या च़ास

च़ास या शांश अगर ऑसि, अख शंगरि टुकर गछ़ि ऑस्स मंज़ थावुन तु वारु वारु च़ाफ दिथ गछ़ि तॅम्युक रस चुहन, गर्म आबुक्य नून गरु गरु छि ज़ुकाम तु च़ास चॅलुरावनस मंज़ मदद करान।

ब्वकुवच दॉदिंस

ब्वकुवचि दॉद्य वॉलिस पज़न मुजि, गाज़रि, अम्बु, दछ, चून्ठ बतोरि सलाद ज़रूर इसतिमाल करुन।

गर्म आब

गर्म आब छु द्रोखु, दस्तु या मुसिल ठीक करनु खॉतरु अख स्योद सादु तु म्वखतुसर यलाज।

नून दार गर्म आबुक्य बहा या टकोरु छि ॲडिजन या कुनि तानच दग तु वर्म दूर करान।

यॅड दोद

द्रोख, दस्तु या मुसिल ज़्यादु गछ़नु किन्य छु जिस्मस मंज़ आब खॉरिज सपदान। येमिच बरपाई ज़रूरी छे, अमि खॉतरु गछ़ि ग्रकुनॉव्यमितिस आबस अख चमचि नून तु अख चमचि मोदरेर मिलुनॉविथ बार बार चोन।

मस

द्वद तु खंड वरॉय लिपटन चाय आबस मंज़ ग्रकनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य कलु छलनु सुत्य छे मस्तस चमक यिवान।

मस

ऑमलु ख्वशक रातस आबस मंज़ वज़ुनॉविथ तु सुबहय अमिय आबु कलु छलनु सुत्य छु मस नीरिथ चलुन बंद सपदान।

✹

ऑमलु

ऑमलु कुनि ति तरीकु चाहे रस, चाहे तील, चाहे म्वरबु यथ ति सूरतस मंज़ इसतिमाल करिव छु वारियाहव कुस्मुक्यन दॉद्यन दूर करान।

✹

मस

मस मूलन सफाई न आसनु किन्य छु कुफ पॉदु सपदान। येमिकिन्य मस छु नीरिथ चलान।

✹

मस

श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु छु मस होख करुन ज़रूरी। ॲंदुरिस मस्तस गछ़ि न कंगुव दियुन, ज़ठ आसनु सुत्य छु मस नीरिथ चलान।

✹

गर्म बहा

कलस गर्म बहा दिनु सुत्य छु मस मुलायिम तु रीशम ह्युव सपदान। गर्म आबु मंज़ वज़ुनॉव्यमुच़ तौलिया कलस प्यठ थॉविथ गर्म बहा दिनु सुत्य छु अमि मॅज़ीद ति वारियाह फॉयिदु वातान। नज़लु ज़ुकाम, कलु दॉदिस मंज़ ति छु फॉयिदु वातान।

✹

कलु दोद

कलु दोद आसनु विज़ि गछ़ि कलस अख दॅज चीरु गँडिथ थावुन्य तु कुनि खलवख जायि आराम करुन। शोंठ पौडर ज़ु त्रे चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गर्म गर्म डेकस मॅथित थावनु पतु येलि यि ख्वशक गछ़ि कलु दोद सपदि दूर।

✹

पेशाब कतुरु कतुरु युन

कलमी शौरु ३ ग्राम ओम द्वद २५० ग्राम तु आब अख लीटर यिकुवटु रलॉविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य पॅकि पेशाब खुलु।

✹

पेशाब युन तु युन

सियाह तील २०० ग्राम, दॅगिथ २५० ग्राम गोर शीरु यिकुवटु मिलुमॉविथ गछ़न (२०) वुह ग्राम लॅड्य (गोलि हिश) बनॉविथ दोहस दोयि लटि सुबहन शामन इसतिमाल करुन्य। पेशाब युन तु युन गछ़ि बिल्कुल ठीक। बचन गछ़ि सिर्फ अकि लटि दोहस ख्योन दियुन।

✹

अथन ख्वरन वाय युन

डून्य गोजन हुंद तील, अडवसु पोश तु फल, अथ तीलस मंज़ ज़ॉलिथ तु छॉनिथ, अमि तीलच मॉलिश करनु सुत्य छु अथन ख्वरन वाय युन ठीक सपदान।

✹

दब लगनुच दग

दब लगनुच जायि दग वर्म ठीक करनु खॉतरु गछ़ि दीसी ग्यवस मंज़ कोफूर (दीसी कोफूर) मिलनॉविथ तु दब लगनुच जायि मॅलिथ तु गँडिथ थावुन। दग ति गछ़ि कम तु अगर खून आसि यिवान, सु ति गछ़ि बन्द।

✹

दग तु वरुम

बर्ग तेज पौडर बनॉविथ या लेदरि पौडर या दॉन पन पौडर आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ दगि हुंज़ि जायि लॉगिथ थावनु सुत्य या गँडिथ थावनु सुत्य गछ़ि वर्म दग ठीक।

✹

मस

बर्ग नीम तु बर्ग हान हमवज़न आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ तु अमि आबु कलु छलनु सुत्य छि मस्तुक्य मूल मज़बूत गछ़ान।

✹

मस

बर्ग अनार (दॉन कुल्युक पन) पौडर बनॉविथ आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ कलस थावनु सुत्य छु टिन्डु कलस ति मस यिवान।

✹

मस

सब्ज़ दानिवल रस कॅडिथ कलस मॉलिश करनु सुत्य तु केंच़स कालस मॅथित थावनु सुत्य छु नोव मस यिवान।
सफेद तेल (कान्दर तील) ख्यनु सुत्य छु मस नीरिथ च़लुन

बन्द गछ़ान तु नोव मस यिवान।

ज़ामुत द्रूद ऑड कप, कालुमर्च पौडर ज़ु ग्राम, नीम रस यिकवट मिलनॉविथ गछ़ि तकरीबन द्वन गन्टन कलस मॅथित थावुन तु दोयि गंटि पतु कलु छलुन।

✷

गॉर ज़रूरी मस

गॉर ज़रूरी मस गोया येतिनस मस ज़रूरी छुन यानि बुथिस या ब्रॅयि कुनि जायि येतनस मस गछ़ि नु आसुन तथ जायि गछ़ि लेदुर पौडर मॅथित थावुन्य।

✷

दिल

सोन दिल छु सानि सेहतमन्दी हुंद ज़िमुवार। दिल कमज़ोर, सेहत कमज़ोर। ज़्यादु ख्योन छु न्वकसान वातुनावान, चर्बीदार ख्यन गछ़ि तर्क करुन। अकसर गछ़ि बुल्ड प्रेशर चक करुन।

✷

पेशाब

अख लॉकुट करेलु आबस मंज़ गुहिथ दॉहस ॲकि लटि च्यनु सुत्य गछ़ि पाँछ़न दॉहन अँदर अँदर पेशाबस सुत्य खून नेरुन ठीक। मर्चुवांगन तु गर्म चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन।

✷

द्रोख तु दस्तु

अख किलो आबस मंज़ गछ़न चोर सब्ज़ आलू ग्रकुनावनि। येलि आब नेस्फ म्वचि, अथ आबस गछ़न चोर हिस्सु करुन्य तु चोरु

चोर् गंटि चोन, द्रोख तु दस्तु गछ़ि बंद।

✹

यादाशत तेज़

ज़ु केलु ताज़ु आबस मंज़ ताज़ु आमलु रस ७५० ग्राम माछ मिलुनॉविथ गछ़ि कुनि शीशु बोतलि मंज़ डकनु बंद कॅरिथ पन्दुहॅन दोहन तापस थॉविथ गछ़ि १०,१० ग्राम सुबहन तु शामन इसतिमाल करुन। मशुरफ गछ़ि दूर तु यादाशत गछ़ि तेज़।

✹

खूनच कमी

गाज़रि रस, संगतर रस, मौसमी रस बेयि माछ ज़ु चमचि इस्तिमाल करनु सुत्य गछ़ि खूनच कमी दूर। ज़ानानन गछ़ि प्रसनुच दग कम तु पॉदु सपदनवोल बचि आसि थॅनि द्रोगुल ह्युव।

✹

मस्तस कुफ

चोर चमचि बेसन आबस मंज़ ऑडरॉविथ तु मस्तस मॅथित थावुन तु गंटि खॅन्ड्य कलु छलनु सुत्य कुफ चालान तु मास मुलायिम सपदान।

✹

मस

रेन्ट द्यल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ, अमि आबु कलु छलनु सुत्य छु कुफ दूर सपदान।

✹

मस

काल मर्च ६ दानु, गोल अलि हुंद्य ६ ब्यॉल्य देसी ग्यव अख चमचि आबस मंज़ गुहिथ थावनु पतु कलु छलुन। ज़ोवु मरन तु कलु गछ़ि नोव मस यिनु खातरु तैयार।

✷

दज़न दवा

अगर अचानक जिस्मुकिस कुनि ति तानस तोत लगि, यानि कुनि वजह किन्य दज़ि यकदम गछ़ि सर्द आबस या शीनु आबस मंज़ ब्वडुनावुन।

दज़न जायि गछ़ि कोच आलू दॅगिथ तु अडुब्रोक्र कॅरिथ लॉगिथ शेहलथ पयि तु बस्तु खसि नु।

✷

दज़न दाग

तावि प्यठ तॅविथ क्रहुन मुसुर तकरीबन ज़ॉलिथ नारजील तीलस सुत्य मिलुनॉविथ गछ़ि दज़न जायि लॉगिथ थावुन, न खसन बस्तुत नु रोज़ि दाग।

✷

ददुर

(दाद) छु मुस्लुक तकलीफ तु अथ जायि छु यूताह कशुन यिवान, कशनु सुत्य छु अथ रथ यिवान तु यि छु वॉलिंज चटान। इन्सान दपान बु छुनु यि तानुय चॅटिथ। अमि जायि हुंद कशुन ठीक करनु खॉतरु छे पनुनि ऑसुच थोख ऑगजि सुत्य अथ जायि मॅथुन्य, दॅदर गछ़ि द्वन दोहन मंज़ ठीक।

✹

खुबसूरती

खूबसूरती कॉयिम थावनु खॉतरु गछि टमाटर रस, गाज़रि रस, चोकन्दर रस हमवज़न तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस अॅकि लटि र्यतस खन्डस इसतिमाल करुन, बुथिस यियि रोनक।

✹

बवासीरी

जापॅरुच पोशिक्य सब्ज़ पनुवॅथुर १० ग्राम क्रहुन मर्च़ पौडर २ ग्राम या पाँछ़ शे दानु खंड ६० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठन्ड कॅरिथ चोन, दोहय मुतवॉतिर च्यनु सुत्य सपदि बवॉसीरी ठीक।

✹

द्रोख

नेम्य जूस पुदनु ति छु द्रोख बंद करान।

✹

नस सेर

नस सेर बंद करनु खॉतरु गछ़न कलस सर्द आबचि दॅजि दिनि। ताज़ु नेम्य रस ज़ु ज़ु कतरु नस्ति मंज़ त्रावुन सुत्य ति छे नस सेर बंद गछ़ान।

✹

कलु दोद

वारियाह कालुक कलु दोद च़ॅलुरावनु खॉतरु गछि शोंठ, जलवेत्री हमवज़न पौडर बनॉविथ ग्यवस सुत्य मिलुनॉविथ तु पेस्ट बनॉविथ तोत तोत ड्यक्यस लॉगिथ थावुन। कलु दॉदिस गछि यकदम फर्क।

दॅह बादाम गोजि ज़ु ग्राम कलमी शौरु सफेद चन्दनु सुत्य गुहन ड्यकस लागनु सुत्यी छु कलु दोद चलान।

✷

माज़बेरन बस्तु

ज़ु चमचि ल्येदर, अख लीटर आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु अमिय आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य गछ़न माज़बेर तु ऑसिच बस्तु ठीक।

✷

बार बार पिशाब

अगर पुशाब बार बार आसि यिवान १० ग्राम शतावरी पौडर बनॉविथ अख पाव द्वदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य छु बार बार पिशाब युन ठीक सपदान। यि अमल छे ऑठन दोहन जॉरी थावुन्य। शतावरी छु कमर दॉदिस ठीक करान तु मर्दानु ताकत बडुरावान।

✷

दज़नुच दग

गावि हुंद गुह दज़न जायि लागनु सुत्य दज़न दग ठीक गछ़ान।

✷

क्वदरती मनॉज़िर

क्वदरत किस कुनि ति माहोलस मंज़ गछ़ि पनुन पान जज़्ब करुन तु ॲमिक्यन हसीन मनाज़रन हुंद लुतफ ति तुलुन गछ़ि मॅशिथ।

✷

गरु गरु

ग्रम ग्रम नूनु आबुक्य गरु गरु छि ज़ुकाम तु चास बलुरावनस मंज़ मदद करान।

आबुच कमी

द्रोख दस्तु या मुसिल छु सानि जिस्मु मंज़ आब खॉरिज करान। ॲमि खॉतरु छु ॲकिस ग्रकुनॉव्यमितिस आबु लीटरस मंज़ ५० ग्राम नून तु ५० ग्राम खंड मिलुनॉविथ यि आब चोन ज़रूरी बनान। युथ जिस्मस मंज़ आबुच कमी पूरु गछ़ि। ज़्यादु आब जिस्मु मंज़ नेरुन छु स्यठा न्वकसान दॅह।

✵

दग

नून दार गर्म आबुक्य टकोरु छु ॲडिजियन या कुनि ति तानुच दग दूरु करान।

✵

खूबसूरती

खूबससूरती कॉयिम थावनु खॉतरु नीरिव खुलु बागन तु मॉदानन मंज़ ननुव्वरुय पॅकिव सब्ज़ द्रमनस प्यठ केंचस कालस ॲसिव हंगु तु मंगु पॅज़्य पॉठ्य अपुज़्य पॉठ्य नु दिल तु देमाग गछ़ि ताज़ु।

✵

यॅड मंज़ गैस

ल्येदुर १० ग्राम तु नून दॅह ग्राम आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छु यॅड जमह गोमुत गैस खॉरिज गॅछ़िथ यॅड हुंज़ दग कम सपदान।

✵

द्रोख तु हिक्य

सब्ज़ दानिवल हुंद रस च्यनु सुत्य छि द्रोख तु हिक्य बंद गछ़ान।

कॅंह याद थाविन लायख कथ

आब :

सुबहस नेन्द्रि वॅथिथ्य क्वलकॅछ़ कॅरिथ गछ़ि अख ताज़ु आबु गिलास चोन।

✻

खुल हवा :

आफताब ख्सनु ब्रोंह नेन्द्र वॅथित खुलु ह्वाहस फेरनु सुत्य छु दिल तु देमाग ताज़ु रोज़ान तु दिल फोलान।

✻

त्रेश :

त्रामु बानस मंज़ कालय आब थॉविथ दोयिमि दोह च्यनु सुत्य छे यॅड पुरज़ु साफ गछ़ान कब्ज़ छुन रोज़ान।

✻

ॲछ गाश :

सर्द आबु दॅजि ॲछन दिनु सुत्य छु ॲछव हुंद गाश हुरान तु बरकरार रोज़ान।

✻

श्रान :

दोहदिश श्रान करुनुक आदत गछ़ि थावुन। अकि दोह हफतस मंज़ गछ़ि तीलु मॉलिश सॉरिसुय जिस्मस करुन्य।

आवरेर :

फिकिर तु परेशॉनी दूर करनु खॉतरु गछ़ि कुनि कामि कारस सुत्य आवुर रोज़ुन।

✱

नफरत :

युस इन्सान कुनि ति वजह किन्य पनुनिस पानस नफरत करि, तॉमिस छु नु दुशमन छ़ांडुनय।

✱

कम दवाहन हुंद इसतिमाल :

अंग्रीजी दवा इसतिमाल करनुच कूशिश गछ़ि कम से कम करन्य। तिक्याज़ि तिम छि अख दोद बलुरावान तु दोयिम व्वतुलावान।

✱

क्वदरत :

कुनि ति दाद्युक यलाज गछ़ि क्वदरतन वफूर थॉविमितिस ॲन्द्य पॅक्य कुल्यन कटेन तु क्वदरतकिस माहोलास मंज़ छ़ारुन।

✱

काम्बय :

काम्बय वॉलिस छि केंच़न दोहन ज़ु च़ोर आराम ज़रूरी गुलिकोज़, श्कर रस, आलू बुखार शीरु तेम्बरि रस गुलिकोज़ मिलनॉविथ या खॉली च्यनु सुत्य वाति आराम।

✱

क्वठ्यन दग :

अख चमचि मेथि ब्योल यख आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छे क्वठ्यन हुंज़ दग ठीक सपदान। त्रे चोर डून्य गोजि सकली ख्यनु सुत्य छु कोठ्यन हुंद दोद ठीक सपदान।

✷

नफरत न करुन्य :

पनुनिस पानस पनुन्यव गलतियव किन्य नफरत करनु सुत्य छि ॲस्य तॅमिस दुशमन संुज़ कॉम अँजाम दिवान, युस कुनि ति हदस ताम ह्यकि गछ़िथ।

✷

लोल :

क्वदरतुच, थुरिमॅच़ ज़रियाच सुत्य गछ़ि कुनि ति तरीकु लोल बरुन। इन्सानन, ह्यवानन, परिंदन, चरिन्दन बॅरव लोल। अगर मुमकिन सपदि तु तोति मॅ कॅर्यूख नफरत।

✷

बुथिस गेनि :

बुथिस गेनि तु दाग च़ॅलुरावनु खॉतरु गछ़ि रेन्टु द्यल पौडर बनॉविथ आबस सुत्य पेस्ट बनॉविथ बुथिस केंच़स कालस मॅथित थावुन। गेनि किहो दाग गछ़न ठीक।

✷

ख्वश रोज़ुन :

पनुन्यन कथन मंज़ पनुनिस व्वथु बेठि मंज़ अख मेछर तु लोल

थावुन्य। यूताह लोल युथ तुहुंद्य हमसायि, तुहुंद्य ऑशनाव, तुहुंद्य यार दोस तुहिंद नु आसनुच कमी महसूस करन।

✵

सेहतमन्दी :

युथ नु कब्ज़ रोज़ि, यि छु तुहुंद सहतमन्द नॅ आसनस तु नॅ रोज़नस मंज़ ग्वड्डनिच अडचन।

✵

दन्द या माज़बेरन :

फटकर तु नून फ्यखि पौडर बनॉविथ ओंगजिह सुत्य माज़बेरन तु दन्दन मॅथित अख ज़ु मिन्ट क्वलकुच़ करनु सुत्य छि दन्द किहो माज़डबेरु मज़बूत सपदान।

माज़बेरन वर्म या दग ठीक करनु खॉतरु गछ़ि शोंठ पौडर खोवरिस अथस प्यठ रॅटिथ दछिनि ओंगजि सुत्य दन्दन तु माज़बेरन मंजन करुन।

✵

दन्दव मंज़ ख़ून नेरुन :

अगर दन्दन या माज़बेरन खून या पाख आसि नेरान तॅचि तावि प्यठ गछ़ि पाँच दॅह ग्राम जावेन्द अड्डु दोद करुन तु पौडर बनॉविथ दन्दन क्यो माज़बेरन मॉलिश करुन्य।

✵

पायेरिया :

अम्बि आँचि पौडर बनॉविथ तॅमि पौडरु सुत्य मन्जन करनु

सुत्य छु दन्दव मंज़ खून नेरुन या पाख नेरुन बंद सपदान।

*

कम नून :

नून कम ख्यनुक आदत गछ़ि ल्वकुचार् पानु प्यठ थावुन।

*

ऑस ख्वशुक :

ऑस या होट अगर होखान आसि, अख खॅज़ुर आंट ऑसस मंज़ गोलुनावनु सुत्य छे ऑसस तरावथ फेरान।

*

हॅटिक्य दॉद्य :

हॅटिक्यन छु शाह तूल या शाह तुल म्वरबु यलाज। नून तु फटकरि आबु सुत्य स्वखुवुशुन गर् गर्।

गुल बुनफश तु काँबय ब्योल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गछ़ि अमि आबु सुत्य तॅच़ तॅच़ मॉलिश करुन्य तु आब फयॉरिथ कुनि दजि प्यठ थॉविथ हॅटिस रातस गँडिथ थावुन। हॅटिस येमि कुस्मुक ति दोद आसि गछ़ि ठीक, होछ दानिवाल अख ल्वकुट चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि चापनु सुत्य हॅटिक्यन दाद्यन आराम सपदान।

*

ज़ोवु दवा :

पाँछ शे वॅथुर बर्ग तेज आबु गिलास मंज़ ग्रकुनॉविश येलि नेस्फ गिलास रोज़ि, तमि आबु सुत्य गछ़ि कलस मॉलिश करुन्य तु गन्टु अडि गन्टु पतु गछ़ि कलु छलुन, कलस अगर ज़ोव आसन तिम

गछ़न खत्म, कुफ ति गछ़ि कम।

✷

कलु दोद :

कलु दॉदिस ति बर्ग तेज यलाज। अख तेज पॅथुर पौडर बनॉविथ डेकस मॅथित थावनु सुत्य छु कलु दोद चलान।

✷

अछ दोद :

ॲछ दॉदिस ति गछ़ि बर्ग तेज़ पौडर पेस्ट बनॉविथ ॲछ टारयन मॅथित थावुन। ॲछन हुंद दुगोश चलि।

✷

दन्द :

दन्द साफ तु शफाफ करनु खॉतरु गछ़ि बर्ग तेज पौडर बनॉविथ दन्द मँजन बनावुन। बर्ग तेज पौडर अख चमचि अख कप गर्म द्वदस सुत्य या अख चमचि माछ मिलुनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छे च़ास चलान।

✷

बचि दानि हुंज़ सफाई :

लोसु ज़नानि गछ़ि अख गिलासु आबस मंज़ पाँच़ शे वॅथुर बर्ग तेज ग्रकुनावुन। येलि आब नेस्फ रोजि सु चावनु सुत्य गछ़ि बचि दानि मंज़ गन्दु खून या मल आसि सु नेरि न्येबर तु बचि दॉन्य गछ़ि साफ।

✷

दन्द :

जॉफर्‌य पोशि कुलिक्य पनु वॅथुर आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तमि आबु सुत्य क्वलुकछ़ करनु सुत्य छु दन्दु दोद च़लान।

❋

माज़बेरन :

ताज़ु आबस मंज़ ल्योम्ब चीरिथ क्वलुकॅछ़ करनु सुत्य छु माज़बेरन हुंद वर्म तु आसच बदबोय च़लान।

❋

कब्ज़ :

येमिस कब्ज़ आसि बार बार गछ़ान, तस पॅज़ि कॉशिरि तीलीच मॉलिश शामस शोंगनु ब्रोंह यॅड करुन्य। गर्म आबु कपस मंज़ अख ल्योम चीरिथ शोंगन विज़ि च्यनु सुत्य नेरि सुबहन खुल मल।

❋

आब च्यनुक आदत :

सुबहन नेन्द्रि वॅथित क्वलकछ़ कॅरिथ गछ़ि अक ताज़ु आबु गुलास चोन।

❋

नेन्द्र :

आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्रि व्वथनु सुत्य छु दिल तु देमाग ताज़ु रोज़ान। बेयि ॲकिस कामि दोहस द्वन हुंज़ बरकत नेरान।

अख या ज़ु गिलासु आबु कालय त्रामु बानस मंज़ थॉविथ सुबहय नेन्द्रि वॅथित च्यनु सुत्य गछ़ि यॅड पूर साफ तु बेयि रोज़ि न

कब्ज़ ति।

✷

ॲछ :

तरनि आबच दजि ॲछन दिन सुत्य छु ॲछन हुंद गाश बरकरार रोज़ान, बॅल्कि हुरान।

✷

आवरेर :

फिक्र त परेशॉनी दूर करनु खॉतरु गछ़ि कुनि कामि कारस सुत्य आवुर रोज़ुन।

✷

खॅदमति खल्क :

अगर कामि कार निशि म्वकुल्य आसव या रिटायर आसव गॅमुत्य, कुनि तथ इदारस सुत्य गछ़ि वाबस्तु रोज़ुन युस कुनि ति तरीकु लुकन हुंज़ बेलोस खॅदमत आसि करान।

✷

अमल रदि अमल :

कॉंसि ति इन्सानस दोस्तस दुशमनस गछ़ि नु बद यछुन या बद करुन। युस ति अमल ॲस्य अथव खोरव, नरेव, ज़ंगव या पनुनि या देमागु सुत्य करव, तथ छु रदि अमल। रदि अमलि छु रुत मावज़ु बद अमलि छु बद रदि अमल।

✷

शेशतुर :

खूनस मंज़ आकसीजन वातुनावनुक ॲहम ज़रियि छु शेस्तर।

खूनच कमी छे शैशतुरच कमी किन्य सपदान। सब्ज़ तरकारि मटर, पालक, ख्शाकु म्यवु ख्यनु सुत्य छु यि हॉसिल सपदान।

विटिमन छु बेमारि निश रछान तु बेमार्यन हुंद मुकाबलु करनु खॉतरु छु सॉनिस ख्वराकस मंज़ विटामिन आसुन ज़रूरी।

थॅन्य ल्योम्ब, टमाटर, मटर, दाल, म्यवु ख्यनु सुत्य छि यिम हॉसिल सपदान।

✸

खूनच्य कमी :

खूनच कमी ख्वराक नु श्रपुन, गैस पॉदु सपदुन, ॲछन ब्वन कॅनि सफेदी, ल्यदरेर, थकावट, कमज़ूरी, ह्यकथ न आसनुक वजह खुनच कमी।

✸

कब्ज़ :

कब्ज़ गछ़नुक्य वजूहात छि ऑसस कुलफ मुलय थावुन। येमि सातु पेयि तमि सातु यॅड बरन्य ख्यनस च्यनस मंज़ बेकायदगी। यड साफ करनस मंज़ जल्दबाज़ी। येमि सातु यड साफ करनुच चेनुवन दियि सु साथ टालुन, मल न्येबर नेरुन, रुकावट तावुन्य छि कब्ज़ गछ़नुक्य केंह खास वजह।

कब्ज़ गछ़ि ख्यनस च्यनस मंज़ तब्दीली करनु सुत्य ठीक करनुच कूशिश करुन्य। दवा गछ़न नु इसतिमाल करुन्य।

छिलकु ह्यथ दालु सिविथ सबज़ी नेस्फ यड गछ़ि सलाद ख्यथ बरुन्य। सालद गव मुजि,गाजरि, टमाटर, बंदगूपी वॅथर, चोगन्दर,

लॉर, गन्ड् कोश ह्यथ आटिच ज़ोट, म्यव् अम्ब्, अमरूद, मौसमी, पपीता। ख्यन् ब्रोंह अख गन्ट् त्रेश च्यनुक आदत गछ़ि बनावुन।

*

यड साफ कर्न्य :

मोरबाये हलेल अख शोंगन विजि गर्म द्वद् गिलासस सुत्य च्यन् सुत्य छे यड साफ गछ़ान।

*

सर्द आब् श्रान :

दोहदिश सर्द आब् श्रान कर्नुक आदत गछ़ि बनावुन। गर्म आब् श्रान करन् पतय छि तुर खसान तु सर्द आब् श्रान कॅरिथ छे गर्मी बासान।

सर्द आब् श्रान करन् सुत्य छु खूनुक दौर् तेज़ सपदान।

*

प्रोटीन :

प्रोटीन छु सॉन्य जिस्मॉनी कोवत, कॉम कर्नुक ताकत फुर्ती चुस्ती पॉद् करनस मंज़ मदद करान। दाल् अनाज चन् मटर, दोद, म्यव् छि अमियुक आगुर।

*

चर्बी :

चर्बी छु सॉनिस शरीसर मंज़ गर्मी पॉद् करान यि छु द्वद, तील, बादाम, डून्य, काजू, मूंगफली बेतरि चीज़ ख्यन् सुत्य हॉसिल सपदान।

*

कारबोहाईड्रेटस :

कारबोहाईड्रेटस छि सॉनिस शरीरस गर्म थावान युस सिर्फ ज़िन्द् इन्सानस मंज़ छु आसान। अनाज, तोमुल, ओट, मकॉय, जवार, बाजर, नय शकर, खॅज़र्, मोदुर म्यव् केल् छु अम्युक आगुर।

✸

आब छु ज़िन्दगी :

सॉनिस शरीरस मंज़ छु तकरीबन ८० फिसिदी आब, आब छु सानि शरीरच सफाई तु गन्दगी दूर करनस मंज़ मदद करान। अर्क, पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ मदद करान। अर्क पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ खुराक श्रपरावनस तु खून ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। साफ आब छु ज़िन्दगी, गन्द् आब छु मौत।

✸

कैल्शयम :

कैल्शयम छु सानि अडिजि, सॉन्य दन्द बनावनस तु मज़बूत थावनस मंज़ अख ज़रूरी जुज़।

✸ ✸ ✸

Desi Dawa-Ta- Desi Elaj

(Herbal Treatment) Kashmiri

MAHARAJ KRISHEN MAWA MASROOR

1. Name : M.K. Mawa
2. Pen Name : Masroor
3. Father's Name : Late Shri Nand Lal Mawa
4. Date of Birth : October- 1937
5. Birth Place : Bohri Kadal Srinagar-Kashmir (INDIA)
6. Present Address : House No.-137- Lane No1/H.No.2 Anupam Garden
Sainik Farms, New Delhi- 110030
Contact No.9810056225, 09810259954
A-41, Freedom Fighter Colony
Gate No. 1 Neb Sarai Saket New Delhi

7. Publications

(A) Baksharihar Ta Surgik Wat Pad (Kashmiri) 1985
(B) Jowhare Kayinath (Spiritual Science — Urdu) Dec. 2011
(C) Desi Dawa-Ta- Desi Elaj (Herbal Treatment) Kashmiri -2012

8. Publications in press

(a) Benav Sharuk Potel Kashmiri Short Stories
(b) Wath Ma Chhi Rawan Kashmiri Poetry
(c) Pond Chud Translator of Russian Short Stories in Kashmiri For Children

PUBLISHER
FUNKAR CULTURAL ORGANISATION SRINAGAR-KASHMIR
CONTACT NO. 09419092468